என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR ஜூன் 2006
262 பக்கங்கள் ரூ.18/-



கேட்டு வாங்குங்கள்

இலவச இணைப்பு

சிந்தால் வழங்கும் மேனிப் பராமரிப்பு டிப்ஸ் 64

+

திருமண மலர் இணைப்பு

3 புத்தகங்கள்

எல்லாப் பெண்ணும் எம்.பி.ஏ!

ஆஹா 50! டிப்ஸ்

மங்கையர் மலர்
மலர் : 26 இதழ் : 5 ஜூன் 2006
தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஆஹா பரிசு!

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் ப்ரீமியர் 3 டயர் ஸ்டீமர் பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் ஸ்டீமர் பரிசு! 'ஜூன் - ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி : 15.6.2006





மருத்துவம்

சிறுகதைகள்

குழந்தைநலம்

மங்கையர் மலர் மே இதழில் 'அம்மன் கண்ணைத் திறந்துட்டா!' என்ற தலைப்பில் வெளிவந்த அம்மன் லேடீஸ் ஹாஸ்டல், சென்னை, கே. கே. நகரில் இருப்பதாகத் தகவல் வெளியாகியுள்ளது. இந்த மகளிர் விடுதி அசோக் நகரில் உள்ளது. தொடர்பு எண் : 2371 8122, 2371 8123, 9444740747



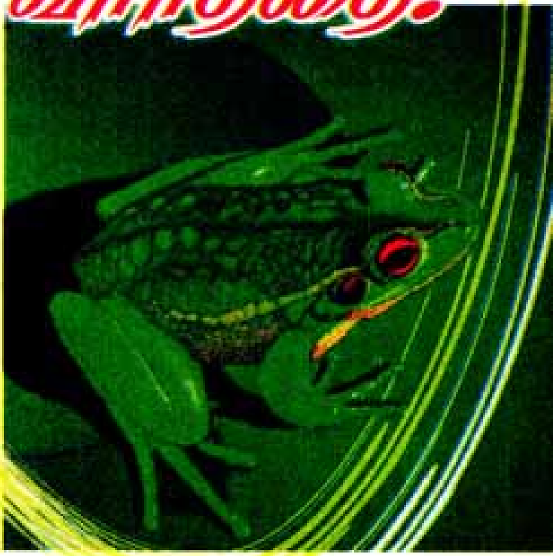
அட்டையில் : ஜனனி
படம் : சந்தோஷ்ராஜ்



அந்த சோப்பு விளம்பரத்தை நீங்களும் பார்த்திருப்பீர்கள்.

ஓர் அழகான இளம்பெண், குளியலறையிலிருந்து வெளியே வருகிறாள். அவளுடைய திறந்த முதுகிலிருந்து மெல்லியக் கோடாக வழிகிறது நீர்! அவளைப் பின்தொடரும் வாலிபன் ஒருவன், முதுகிலிருந்து சொட்டும் நீரை வழித்து, கைகுவித்து ஏந்தி, தீர்த்தம் போல படுபவ்யமாகக் குடிக்கிறான். பார்த்ததும் தூக்கிவாரிப் போடுகிறது.

ஒரு வார்த்தை!



''போறதான்னா ஷாருக்கான் கூட போம்மா...'' ''கார்னர் சீட் கிடைக்கலைன்னா பிக்சர் பாருங்க'' என்கிறது 'வாட் எ ஃபேமிலி' ஒன்று!

'எட்டணா மிட்டாய்க்காக, மைனா என்ற பெண், முன்பின் தெரியாத ஒரு ஷோக்கு வாலிபனுடன் ஓடிப் போவது போலக் காட்டினாங்களே! அதை ஜனங்க ஏத்துக்கிட்டாங்களே! அப்படின்னா சரி... இப்ப, இரண்டு ரூபாய் பிஸ்கெட்டுக்காக இளம்பெண் ஒருத்தி நாய்க்குட்டி மாதிரி எம்பி, எகிறி டிஸ்கோ டான்ஸ் ஆடுவது போலக் காட்டலாம். தப்பில்லை' என்று தைரியமாகச் செயல்படுகின்றன விளம்பர நிறுவனங்கள்.

இப்படி இன்னும் கொஞ்சம்... இன்னும் கொஞ்சம் என்று கலாசார எல்லைக் கோடுகளைத் தளர்த்திக் கொண்டே போவது மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயமாக உள்ளது.

ஒரு தவளையைப் பிடித்து, கொதிநீரில் போட்டால் அது செத்துவிடும். அதுவே, ஒரு பானை நீரில், தவளையை விட்ட பின்னர், அந்தப் பானையை மெள்ள மெள்ள சூடேற்றினால், அந்தத் தவளையின் தோல் வெந்நீருக்கே பழகிப் போகும்.

அந்தத் தவளையைப் போலத்தான் நம்மையும் பழக்கி விட்டது இந்த ஊடக உலகம்!

அனுமதியில்லாமல் தன்னை புகைப்படம் எடுக்கும் அப்பாவை முறைத்து விட்டு, செல்ஃபோனை பிடுங்கி வீசும் குழந்தை -

மங்கையர் மலர்
இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ்
(கல்கி நிறுவன வெளியீடு)

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பொறுப்பாசிரியர் :
அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ். ஸ்டீஃபன்,
பி.ஆர். ராஜன்,
ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி :
2225 1522, 2225 0623,
2225 1324

தொலைநகல் :
044 -22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்
இண்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 39 யு.எஸ். டாலர்

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

பேரனுக்கு சைக்கிள் பரிசளிக்க நினைக்கும் பென்ஷனர் அப்பாவுக்கு, தயக்கத்துடன் பணம் தரும் மகன் -

''உனக்கு தம்பி வேணுமா? தங்கச்சி வேணுமா?'' என்று கேட்கும் அம்மாவுக்கு, ''நாய்க் குட்டி!'' என்று பதிலளிக்கும் சிறுவன்... இப்படி ரசிக்கத்தக்க விளம்பரங்களும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. தரத்தில் தாழாமல், அதே சமயம் நேயர்களின் கருத்தையும் கவரும் இதுபோன்ற விளம்பரங்களுக்கும் நல்ல வீச்சு கிடைக்கவே செய்கிறது என்னும் போது, மட்டமான கற்பனை எதற்கு? ஆபாசமாகக் காட்டினால்தான் பரபரப்பாகப் பேசப்படும் என்ற விதண்டாவாத போக்கு அவசியமில்லாதது.

இனியாவது நல்ல மனிதப் பண்புகளை வளர்க்கக்கூடிய கலையம்சமுள்ள விளம்பரங்களைத் தயாரிக்க விளம்பர நிறுவனங்கள் முன்வர வேண்டும். மோசமான விளம்பரங்களை வெட்டுவதற்கு என்றே டி.வி. விளம்பரங்களுக்கும் தணிக்கைக் குழு வேண்டும்.

''ஐயோ... இந்தக் காலத்து யங்ஸ்டர்ஸ்... கெட்டுக்குட்டிச்சுவராயிடுச்சுங்க!'' என்று கூப்பாடு போடுகிறோமே... அதற்கு இதுபோன்ற டி.வி. விளம்பரங்கள் மட்டும் பொறுப்பில்லை. அதை எல்லாம் 'ஜஸ்ட் லைக் தட்' எடுத்துக் கொண்டுவிட்ட நாமும்தான்!

இதெல்லாம் செயல்படுத்தப்படும் வரை, நாட்டின் மிக அதிகமான சதவிகிதத்திலுள்ள நுகர்வோர்களாகிய பெண்கள்தான், நமது எதிர்ப்பைக் காட்ட வேண்டும். பெண்மையை இழிவு படுத்தும், அல்லது கீழ்த்தரமாகச் சித்திரிக்கும் விளம்பரப் பொருள்களை வாங்காமல் புறக்கணிக்கலாம். குறைந்தபட்சம் ஐம்பது பைசா அஞ்சல் அட்டையிலாவது எழுதி, டி.வி. நிலையத்துக்கு அனுப்பி எதிர்ப்பைக் காட்டலாம்.

இல்லையென்றால், தோல் தடித்து, மரத்துப் போன தவளைகளாகி விடுவோம்!



பட்டுப்புடைவையைப்

''என்கிட்டே ஒரு பீரோ நிறைய பட்டுப் புடவைங்க இருக்கு. (ஆனா! எதுவும் விற்பனைக்கு அல்ல!) ''மூணு வருஷத்துக்கு முன்னாலே காசு கொட்டி வாங்கின புடைவைங்க கூட, ஒரு டிரை வாஷ்லே டிஷ்யூ பேப்பர் மாதிரி கசங்கிடுதுங்க. நீங்க மட்டும் எப்படி இவ்வளவு பழைய புடவைகளையும் மினுமினுப்பு மாறாம வைச்சுருக்கீங்க?''னு நிறையப் பேர் ஆச்சரியப்படுவதுண்டு. அவங்கக்கிட்டே பகிர்ந்துக்கிட்ட அதே யோசனைகளை, உங்களுக்கும் சொல்லித் தருகிறேன். குறிச்சுக்கோங்க!





• பட்டுப் புடைவையை அட்டைப் பெட்டியில் வைக்கக் கூடாது. மென்மையான துணிப்பைகளில் வைக்கவும்.

• தரமான லிக்விட் சோப் கொண்டு துவைக்கவும். நீண்ட நேரம் ஊறவைப்பதோ, அடித்துத் துவைப்பதோ கூடாது.

பராமரிக்க...

• புதிதாக வாங்கும் பட்டுப் புடைவையை, ஆறு மாதத்துக்குள் துவைத்து விடணும். அதிலிருக்கும் கஞ்சி நீக்கப்படாமல் இருந்தால் துணிக்குத்தான் பாதிப்பு.

• அழுக்கோ, கறையோ உள்ள இடங்களை கைகளாலேயே மென்மையாகத் தேய்க்கவும்.

• சுத்தமான நீரில் அலசவும். இரண்டு தண்ணீரில் அலசுவது அவசியம்.



• முறுக்கிப் பிழியாமல் இலேசாகக் கொசுவி உதறவும். (முறுக்கிப் பிழிந்தால் இழை இத்துப் போகும்... உஷார்!)

• நிழலில், காற்றாட காயவிடவும்.

• பார்டர் கீழே வருவது போல காயவிடுவது உத்தமம்.

• இன்னொரு முக்கியமான கண்டீஷன், வாளியில் இரண்டு, மூன்று புடைவைகளை ஒரே சமயத்தில் நனைக்கக் கூடாது. ஏதாவது ஒரு புடைவையில் சாயம் இறங்கினாலும், மற்ற புடைவைகளில் கலர் ஒட்டிக் கொள்ளும். விரட்டினாலும் போகாது. அப்புறம் எவர்சில்வர் பாத்திரக்காரனுக்குப் போட வேண்டியதுதான்.

• பட்டுப் புடைவையைக் கட்டிக் கொண்டு வெளியே போய்விட்டு வந்ததும், முதல் வேலையாகக் கழற்றி, காற்றாட ஆறப் போட்டு விடவும். வியர்வை வாடை போனதும், அயர்னுக்குத் தந்து பத்திரப்படுத்தவும்.

• பட்டுப் புடைவையைப் பயன்படுத்தாமலேயே பூட்டிப் பூட்டி வைத்தால், அதன் ஆயுசு அம்பேல். அடிக்கடி கட்டி துவைத்து, பராமரிக்கப்படும் புடைவைகள்தான் நீண்ட காலம் உழைக்கும்.

• பட்டுப் புடைவையை இரும்பு பீரோவில் வைக்க

-சினேகாவின் பளபள யோசனைகள்

நேர்ந்தால், மெல்லிய பருத்தித் துணி சுற்றி வைக்கவும்.

• பட்டுப் புடைவையை அடிக்கடி உபயோகிக்கா விட்டாலும் அவ்வப்போது எடுத்து பிரித்து மாற்றி மடித்து வைக்க வேண்டும்.

• பட்டுப் புடைவையை அயர்ன் செய்யும் போது புடைவையைத் திருப்பி வைத்து மிதமான சூட்டில் அயர்ன் செய்ய வேண்டும்.

• ஒரு பக்கெட் நீரில் வேப்பிலை சாறு சில சொட்டுகள் போட்டு பட்டுப் புடைவையை அலசினால் பூச்சி அரிக்காது.

• பட்டுப் புடைவையை, உப்பு கலந்த நீரில் அலசினால் துணிகளின் வண்ணம் பாதுகாக்கப்படும். துணியும் மென்மையாக இருக்கும்.



• பட்டுப் புடைவை முதல் முறையாகத் துவைக்கும் போது நல்ல தண்ணீரில் அலச வேண்டும். உடல் பகுதியைத் தனியாகவும், பார்டர் பகுதியைத் தனியாகவும் அலச வேண்டும்.

• பட்டுப் புடைவையில் ஒரு வசம்பு துண்டு வைத்தால் புடைவையை பூச்சி அரிக்காது.

• பட்டுப் புடைவையில் நேரடியாகப் படும்படி, சென்டோ, வாசனை திரவியங்களோ பயன்படுத்தக் கூடாது. இதனால் கறைபடியும். எளிதில் நிறம் மங்கும்.





புதிய ஸர்ஃப் எக்ஸல் ஜென்டில்வாஷ் லிக்விட்
Surf excel
₹3
₹75*
*For 15 ml only. MRP inclusive of all taxes. *For 500 ml only. MRP inclusive of all taxes.



அனுஷா நடராஜன்

வர்களிடம், பேரமே பேசாமல், வாங்கிப் பாருங்கள். அந்த நிமிஷம் அந்தக் கண்களில் ஒரு சின்ன மகிழ்ச்சி தெரியும். அதன் விலை நிச்சயம் எட்டணாவோ அல்லது ஒரு ரூபாயாகவோதான் இருக்கும்!

சாந்தி கோபாலன், சென்னை - 2.

இந்துமத சமயத்தில் ருத்ராட்சத்துக்கு ஏன் இவ்வளவு மகிமை? பெண்கள் ருத்ராட்சம் அணியலாமா? அதை 'எப்போதும்' கழுத்தில் அணிந்திருப்பது சரிதானா?

'ருத்ராட்சம்' என்பதற்கு 'ருத்ரனின் கண்கள்' என்று பொருள். கமலாக்ஷன், தாராக்ஷன், வித்யூன்மலி என்ற அசுரர்களை சிவபெருமான் வதம் செய்தார். அப்போது அவர்கள் வலியால் துடித்ததைக் கண்டு, மனமிளகி, கண்ணீர் சிந்தினார். அப்படி, அவர் கண்களிலிருந்து உதிர்ந்த கண்ணீர்தான் விதையாக மண்ணில் விழுந்து, ருத்ராட்ச மரமாக வளர்ந்ததாகப் புராணம் சொல்கிறது.

சரி, உங்கள் கேள்விக்கு வருகிறேன்.

என். அருள்செல்வி, தஞ்சாவூர் - 4.

'அன்பு வட்டம்' பகுதி எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். தொடர்ந்து படிக்கிறேன். எனக்கு ஒரு சந்தேகம். பேரம் பேசி வாங்கும் முறை சரியா, தவறா? பேரம் பேசுவது என்றால் என் கணவருக்கு சுத்தமாகப் பிடிக்காது. அதனால் நான் பேசுவதில்லை. ஆனால் மற்றப் பெண்கள் எல்லாம் எந்தப் பொருளாக இருந்தாலும் பேரம் பேசித்தான் வாங்குகிறார்கள். 'பேரம் பேசாமல் வாங்குகிறார்களே!' என்று வியாபாரியும் தாராளமாக இருப்பதில்லை. அப்படியானால் பேரம் பேசாமல் வாங்குபவர்கள் எல்லாம் இளிச்சவாயர்களா?

ஒருசில பொருள்களை, பார்வையற்ற வியாபாரிகளிடம் மட்டுமே வாங்குவது, விருந்துகளில் தேவையான ஐட்டங்களை மட்டுமே வாங்கி, உணவை வீணாக்காமல் சாப்பிடுவது என என்னிடம் இருக்கும் ஒருசில பாலிஸிகளில், பேரம் பேசும் பாலிஸியும் ஒன்று!

ரியல் எஸ்டேட், எலக்ட்ரானிக்ஸ், கலைப்பொருள்கள் வாங்கும் போது, பேரம் பேசலாம். நிச்சயம் கணிசமாக மிச்சப்படும். ஆனால், கோலமாவுக்காரர், கீரைக்காரம்மா போன்ற எளிய



ஆண், பெண் பாகுபாடின்றி, எல்லோரும் இதை அணியலாம். ஆன்மிகரீதியாகவும், மருத்துவரீதியாகவும் ருத்ராட்சம் அணிவது நல்லது. மின்காந்த ஆற்றல் கொண்ட இந்தப் புனிதப் பொருளை, 'எப்போதும்' அணிவது சரியல்ல; படுக்கப் போகும் போதும், உடல்கழிவுகள் நீங்கும் போதும், கழற்றிவிடுவது நல்லது.

எஸ். குமுதவல்லி, போரூர்.

உங்களுடைய குரு யார்?

நான் சென்னைக்கு வந்த புதுசு! ஒருமுறை நுங்கம் பாக்கம் ஸ்டேஷனில் மின் சார ரயிலுக்காகக் காத்



பேசும் பேசலாமா?

திருந்தேன். என்னுடன் ஒரு கூடைக்கார ஆயாவும் காத்திருந் தார். சும்மா பேச்சுக் கொடுத்ததில், அவர் தாம்பரம் செல்வதாகத் தெரிவித்தார். சற்று நேரத்தில், ரயில் வந்தது. ஆயா, பெஞ்சை விட்டு எழுந்து கொள்ளவே இல்லை.

"ஆயா... வண்டி வந்துருச்சே... நீங்க வரலையா?" என்று பதற்றத்தோடு கேட்டேன்.

"இது தாம்பரம் போவாது கண்ணு" என்றார் கூலாக!

"உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?" என்று கேட்டேன்.

"நீ போர்டைப் பார்க்கலியா?" 'எம்'னு போட்டிருக்கே! 'எம்'னு போட்டா மவுண்ட் ரிட்டர்னு, 'டி'னு போட்டா தாம்பரம்" என்று விளக்கிக் கொண்டே போனார்.

சமீபத்தில் என்னுடைய பக்கத்து வீட்டுப் பெண் குழந்தை ஆர்த்தி, எங்கள் வீட்டில் கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ் விளையாடிக் கொண்டிருந்தது. அவளைத் தேடி அவளுடைய அம்மா குரல் கொடுக்கவே, "ஆர்த்தி... உங்க அம்மா கூப்பிடறாங்க பார்... கம்ப்யூட்டரை ஆஃப் செஞ்சுட்டு ஓடு!" என்றேன். அதற்கு அந்தக் குட்டி, "கம்ப்யூட்டரை ஆஃப் பண்ணுன்னு சொல்லக் கூடாது ஆண்ட்டி, 'ஷட் டவுன் பண்ணு'ன்னு சொல்லணும்" என்று திருத்தியது. ஆயாவும் குருதான்; நாலு வயசு ஆர்த்தியும் குருதான்!

எம். வரலக்ஷ்மி, சென்னை - 102.

தங்களின் பொது வாழ்க்கையில் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக ரசித்த நிகழ்ச்சி என்று ஏதேனும் சொல்ல முடியுமா?

நான் என்ன சொல்வது? நீங்களே கண்டுபிடித்து விடலாம்! 'பூ' ஒன்று நடத்திய பூரிப்பான விழா அது! சென்னையில், பிப்ரவரி மாதம் நடந்தது வெள்ளிக்கும் அதற்கும் ஒரு தொடர்புண்டு. வீட்டு டென்ஷன், அலுவலக டென்ஷனை மறந்து, ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் ஆட்டம், பாட்டம், பரிசு என ஜாலியாக இருந்தார்கள். இதற்கு மேல் 'க்ளு' தேவையா?

ஆஹா 50!



சமீபத்தில் ஒரு திருமணத்தில் புதிதாக 'பப்பு மம்மு ஸ்டால்' என்று பெரிய பேனர் எழுதி குழந்தைப் படத்துடன் வைத்திருந்தார்கள். அதில் சுடச்சுட குழைவான சாதம், பருப்பு, தெளிவு ரசம், குழந்தைகள் சாப்பிடக்கூடிய கேரட், பீன்ஸ் போன்ற காரமில்லாத காய்கறிகள் வைத்திருந்தனர். தவிர, குழந்தைகளுக்கு சாதம் ஊட்ட கிண்ணங்கள், ஸ்பூன், தட்டுகள் என அழகாக வைத்திருந்தனர். பொம்மை போட்ட பேப்பர் நாப்கின்ஸ் வேறு. கேட்க வேண்டுமா? பூரித்துப் போன அம்மாக்கள் அந்த கேட்டரிங் மேனேஜருக்கு நன்றி சொன்னார்கள். இதை எல்லோரும் கடைபிடிக்கலாமே!

– கே. பத்மா, திருவான்மியூர்.

எம். உமா சுந்தரேசன்,
மதுரை - 4.

நான் ஒரு பி.காம்., பட்டதாரி. கணவன், குடும்பம், குழந்தைகள் என்றே ஏழு வருடங்கள் வீட்டிலேயே இருந்து விட்டேன். தற்போது, எனக்கு நல்லதொரு வேலை கிடைத்துள்ளது. ஆனால் மனசுக்குள் சின்ன போராட்டம்... அலுவலக வேலையில் என்னால் ஜெயிக்க முடியுமா என்று ஒரே யோசனையாக உள்ளது. தங்களுடைய அட்வைஸ் தேவை?

முதலில் மங்கையர் மலர் வாசகிகள் சார்பாக வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். முழு நீள அட்வைஸ் எல்லாம் வேண்டாம். ஒரே ஒரு சின்ன டிப்ஸ் தருகிறேன்.

அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் போது, ''சின்னது ஸ்கூலிலிருந்து ஒழுங்கா இறங்கியிருக்குமா? கேஸ் ஸ்டவ்வை அணைத்தோமா? கேன் தண்ணீர் வந்திருக்குமா?'' என்று கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கக் கூடாது.

அப்புறம், வீட்டுக்கு வந்ததும் ''அந்த செக்கை அனுப்பினோமா? இந்தக் கணக்கு டேலி ஆகலையே...'' என்றெல்லாம் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கக் கூடாது.

வீட்டு வாசலை மிதித்ததுமே அலுவலகப் பிரச்னைகளை செருப்போடு கழற்றி விட்டு குடும்பம், குழந்தை என்று நிம்மதியாக இருக்கவும். ஆரம்பத்தில் சற்று சிரமமாக இருக்கும் நாளடைவில் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு விட்டால், டூயல் ரோலில் வெளுத்துக் கட்டி விடலாம்!



❖ டென்ஷனைக் குறைக்க டாக்டர் சாயிரமணனின் கட்டுரை ரொம்ப நன்றாக இருந்தது.

நவி மும்பை, **ஜெயஸ்ரீ ஆர்.**

❖ வேலை வாய்ப்புப் பகுதியில் கேட்டரிங் பற்றிப் படித்த பலரும் இப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவது திண்ணம்.

சிதம்பரம், **ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ்.**

நவரச மலர்!

❖ எனது இஷ்டதெய்வமான ஸ்ரீ ஷீரடி சாயியைப் பற்றிய கட்டுரையை எனது இஷ்டப் பத்திரிகையான மங்கையர் மலரில் படிப்பதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி.

பெங்களூர், **ரேணுகா மோகன்.**

❖ கபாலின் 'என்னை விட்டுப் போகாதே!' தொடர்கதை ஆரம்பமே அருமையாக உள்ளது. தொடர்ந்து படிக்க ஆவல்.

சென்னை, **பி. சீதாலக்ஷ்மி.**

❖ கொஞ்சம் காதல், கொஞ்சம் கலாட்டா, கொஞ்சம் இனிமை, காரமான சமையல், நகைச்சுவை, அழகு டிப்ஸ், மருத்துவம், புதிய கதை என நவரசமாய்க் கலக்கியதுமே இதழ் நவரச மலர்... ஸாரி மங்கையர் மலர்!

திருச்சி,

அ. ருத்ரி ராஜேஷ்கோபால்.

❖ இல்லறம் இனிக்க ராதிகா சரத்குமார் வழங்கிய டிப்ஸ்கள் எங்களுக்குக் கிடைத்த அட்டகாசமான போனஸ்! ஆஹா!

மதுரை - 16,

ஆர். லட்சுமி.

❖ பிறவியிலேயே பார்வை இழந்த பத்மஸ்ரீ விருது பெற்ற காயத்ரி சங்கரன், லிம்கா சாதனைப் புத்தகத்தில் இடம்பெறவிருக்கும் ராஷ்மி காஷ்மீரா, இந்த இரண்டு பெண் மணிகளும் மங்கையர் மலரில் மட்டுமின்றி மங்கையர் மலரின் வாசகிகளின் மனத்திலும் இடம்பிடித்து விட்டனர்.

சென்னை - 4, **உஷா.**

❖ கோடை வெப்பத்தைக் குறைத்து, குளுகுளு அனுபவங்களைப் பெற, 'மங்கையர் மலர்' வழங்கிய 'ஜில்ஜில்' பானங்கள் எங்கள் மனதைக் கவர்ந்த 'கலகல' பானங்கள்!

மதுரை, **ஆர். லட்சுமி.**

❖ தங்க பிஸ்கட்டுக்கும் பித்தளை பிஸ்கட்டுக்கும் வேறுபாடு அறியாமல் நாட்டில் எத்தனையோ அன்புச்செல்விகள் துன்பச் செல்விகளாய் நம்மிடையே உலவி வரும் அவலத்தை ஒரு வார்த்தை பகுதியில் உணர்த்தியிருந்த விதம் வெகு சிறப்பு!

நெய்வேலி, **க. இந்துமதி.**

❖ ஆசிரியர் மாறியதும், 'மலரே வித்தியாசமாகப் போய்விடப் போகிறதோ?' என்று எண்ணி இம்மாத மங்கையர் மலரை புரட்ட, ஆச்சர்யம்! என்றுமே மகுடமாய் வாசகியர் பக்கத்துக்குப் பக்கம் பங்குபெற்று மலரை மணம் வீச செய்திருந்தனர்!

ராமாபுரம், **சித்ரா தினகரன்.**

சொல்ல விரும்புகிறோம்


TVS
NEW
Playful
+
Powerful
Swift + Striking
attractive. More stunning.
Glide + Find
No more fumbling in the dark.
Find things easily in the lit
storage space.
Cool riding + Cool parking
Keep riding + Keep charging
Charge your cell on the move.
Just plug in your mobile charger into the
easy Mobile Charging Socket.
Zip + See
Scooty Pep+
மேலும் விபரங்களுக்கு அருகிலுள்ள டிவிஎஸ் டீலரை அணுகவும்

கூந்தல் பராமரிப்பு

அழகான, பளபளப்பான கூந்தலுக்கு ஆசைப்படாத பெண்கள் உண்டா? உங்கள் ஆசை நிறைவேற சில பயனுள்ள டிப்ஸ்களைத் தந்திருக்கிறார் சென்னை, திருமலைப் பிள்ளை சாலையில் உள்ள, 'ஆம்பியன்ஸ் இன்டர்நேஷனல் அகாதமி'யின் அழகுக் கலை நிபுணர் எம். ஹசீனா சையத்.

"செம்பருத்தி இலை, பூ, வெந்தயம், சிகைக்காய் சேர்த்து அரைத்து, ஷாம்பூவுக்குப் பதிலாகத் தேய்த்துக் குளித்து வர கூந்தல் அடர்த்தியாக வளரும்.

மசாஜ் செய்யவும். மயிர்க்கால்கள் பலம்பெற எளிமையான வழி இது.

என்ன செய்தாலும் முடி கொட்டுகிறது. வறட்சியாக இருக்கிறது. அடர்த்தியே இல்லாமல் எலி வால் போல இருக்கிறது என்றெல்லாம் குறைப்பட்டுக் கொள்பவர்களுக்காக ஒரு ஸ்பெஷல் குறிப்பு தருகிறேன்.

ஆமணக்கெண்ணெய் - அரை லிட்டர்,

லாவண்டர் ஆயில் - 10 கிராம்,

துளசி எண்ணெய் - 10 கிராம்

எல்லாவற்றையும் கலந்து இலேசாகச் சூடுசெய்து, பாட்டிலில் ஊற்றி

அடர்த்தியான, அழகான

அதே போல, வாரத்துக்கு ஒருமுறை நல்ல சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை (செக்கில் ஆட்டப்பட்ட, செயற்கை நறுமணம் ஊட்டாத, அசல் தேங்காய் எண்ணெயாக இருந்தால் இன்னும் சிறந்தது) மிதமாகச் சூடுசெய்யவும். தலையில் தேய்த்து, அரை மணி நேரம் ஊறி மிருதுவாக

வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் சிறிது எடுத்து மயிர்க்கால்களில் மட்டும் தேய்த்து, மிதமாக மசாஜ் செய்யவும். இதனால் வறண்ட முடி அழகாகும். பேன், பொடுகு தொல்லை இருக்காது. கூந்தல் அடர்த்தியும் அழகும் பெறும்.

கூந்தல் என்பது ஒரு பெண்ணின் அழகை அடியோடு மாற்றிவிடும்

• ஹசீனா சையத்



விஷயம் என்பதால்தான் இத்தனை அக்கறை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். அதிலும் இளம்பெண்களுக்கு, சினிமாவிலும் விளம்பரங்களிலும் வரும் பெண்களின் துள்ளும் முடி போல தங்களுடைய கூந்தலும் உயிர்ப்புடன் பிரகாசிக்க வேண்டும் என்கிற ஆசை நிறையவே உள்ளது.

சுருண்ட முடியை, மெத்தென்ற பட்டு இழை

கூந்தலுக்கு...



போல மாற்றி ஃப்ரீ ஹேர் ஸ்டைல் வைத்துக் கொள்வதே லேட்டஸ்ட் ஃபேஷன்! இதற்கு லோஷன் முறை, கர்ல் ரிலாக்ஸிங் முறை என பலவிதமான அழகு யுக்திகள் உள்ளன. ஆனாலும் இவை அனைத்தையும் விட மிகச் சிறந்த முறை ரீபாண்டிங் முறை.

ரீபாண்டிங் முறையில் ஜெர்மன் நாட்டின், வெல்லா டெக்னாலஜி உலகெங்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. உங்கள் கூந்தல் என்ன வகை, அதற்கு எந்தத் தயாரிப்பை, எந்த முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை ஆராய்ந்து, ஸ்கேனிங் செய்து, கம்ப்யூட்டர் உதவியுடன் சிகிச்சை தந்தால், ஒருவரது முகத்தோற்றமே மாறிவிடும்! சுமாரான முடி வளம் உள்ளவர்கள் கூட, மயில் தோகை போன்ற அழகைப் பெற்று விடலாம்!

கொஞ்சமே உள்ள முடி கூட, ரீபாண்டிங்குக்குப் பிறகு, அடர்த்தியாகக் காட்சி தரும். சுருட்டை முடி நீட்டப்படுவதால், நீளமும் அதிகரிக்கும். வயதுக்கும், உருவத்துக்கும் ஏற்றாற்போல, ஹேர் கட்டும், கலரிங்கும் செய்து கொண்டால், இன்னும் கவர்ச்சி கூடிவிடும்.

இப்படியெல்லாம் முடியைச் சிரமப்படுத்தலாமா? இதனால் கூந்தல் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுமா என்றெல்லாம் கவலைப்பட வேண்டாம். ரீபாண்டிங் முறையில் தீய விளைவுகள் ஏதும் இல்லை என நம்பலாம். இல்லையென்றால் ஐஸ்வர்யாராயும், குஷ்புவும் ரீபாண்டிங் ஹேர்ஸ்டைலில் மின்னுவார்களா என்ன?

- ஜெயந்தி


இந்த கலரா?


உங்க
ஊஞ்சல் பட்டு
எந்த கலர்?
இந்த கலரா?
உலகின் முதல் 50,000 கலர்களை பட்டில் அறிமுகப்படுத்திய ஆரெம்கேவியின் கைதேர்ந்த நெசவாளர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டு நுட்பமாய் நெய்யப்பட்ட இந்த ஊஞ்சல் பட்டு ஒவ்வொன்றும் ஒரு கலைப் பெட்டகம்.
இதுவரை பார்த்திராத அபூர்வ கலர் பட்டில் ஜொலித்திட - ஆரெம்கேவியின் இந்த கலர் பிராமிஸ்.
RmKV
Indha colour Promise
எல்லா கலர் பட்டும் ஆரெம்கேவியில் மட்டும்
பனகல் பார்க், சென்னை. Ph 044-281 44445
வடக்கு ரத வீதி, திருநெல்வேலி. Ph 0462-2333105
www.rmkv.com

பகுதி நேர வேலை

தினமும் வீட்டு வாசலில் அழகழகாய்க் கோலம் போட்டு அசத்தும் பெண்ணா நீங்க? நீட்டும் உள்ளங்கைகளிலெல்லாம் விதவிதமான மெஹந்தி டிசைன்களைப் போடும் கலைத்திறன் உள்ளவரா? அப்படியானால் உங்களுக்கு வளமான எதிர்காலம் காத்திருக்கிறது. புடைவை டிசைன்களை உருவாக்கிக் கொடுத்து, கட்டுக்கட்டாக பணம் சம்பாதிக்கலாம்... அதுவும் வீட்டிலிருந்தபடியே. ஒரு நல்ல டிசைனுக்கு இரண்டாயிரம்



ரூபாய் வரை கிடைக்குமாம். ஒரு மாசத்துக்கு மூன்று டிசைன்களைத் தயாரிக்க முடிந்தால் கூட நல்ல வருமானம் தானே?

சரி, டிசைன்களை எப்படி உருவாக்குவது? யாருக்கு விற்பது?

"அதை நாங்கள் சொல்லித் தருகிறோம். கூடவே அந்த டிசைன்களை நல்ல விலை கொடுத்து வாங்கிக் கொள்ளவும், நெசவாளர்களுடன் நேரடித் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தித் தரவும் தயாராக இருக்கிறோம்" என்கிறார் 'விஷால் டெக்ஸ்டைல் டிஸைன் ஸ்டுடியோ'வின் உரிமையாளர் சண்முக மகேஷ்.

தமிழகத்தின் பிரபல துணிக்கடைகளுக்கு பல புதுமையான புடைவை டிசைன்களை வழங்கும் இவர், கிட்டத்தட்ட பத்து ஆண்டுகளாக, இந்தத் துறையில் இருக்கிறார்.

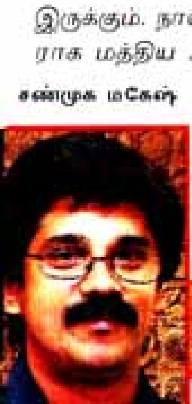
"பட்டுப் புடைவை என்றாலே, அன்னம், மாங்காய், கோபுரம் என ஒரு குறிப்பிட்ட டிசைன்கள்தான் அமைப்பார்கள். அதைப் பார்க்கும்போதெல்லாம், 'எவ்வளவோ நவீனமாகச் செய்யலாமே!' என்று ஒரே தவிப்பாக



பணம் கொழிக்கும் புடவை டிசைன்!

இருக்கும். நான் டெக்ஸ்டைல் டிசைனராக மத்திய அரசு வேலையில் இருந்த போது, அதைச் செய்ய முடியவில்லை. அதனால் வேலையை உதறிவிட்டு, சொந்தமாகத் தொழிலைத் தொடங்கினேன். விருப்பம் போல டிசைன்களை உருவாக்கினேன். எக்கச்சக்க வரவேற்பு கிடைத்தது. வாய்ப்புகள் அதிகமிருக்கும் இத் தொழிலில் அதற்கான கலைஞர்கள் மிகவும் குறைவாக இருப்பதை உணர்ந்தேன். நாமே ஒரு இன்ஸ்டிடியூட்டைத் தொடங்கினால் என்ன என்று முடிவெடுத்தேன். அதற்கும் தற்போது நல்ல வரவேற்பு உள்ளது. குறிப்பாகப் பெண்கள், மிகுந்த ஆர்வத்துடன் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். கோலமோ, சித்திரமோ பார்த்து வரையத் தெரிந்தால் கூடப் போதும். இரண்டே மாதத்தில் கம்ப்யூட்டர் மூலம் டிசைன்களை உருவாக்கி விடலாம். அந்த அளவுக்கு முழுமையான பிராக்டிகல் பாடத் திட்டம் இருக்கிறது" என்கிறார் சண்முக மகேஷ்.

சண்முக மகேஷ்



ஆஹா 50!



அரிசியில் பூச்சி மற்றும் பழைய வாசனை போக, வேகும்போது ஏலக்காய் அல்லது சோம்பை நசுக்கிப் போட்டால் ரேஷன் அரிசி நெடி கூட நீங்கிவிடும்.

– முள்ளிப்பட்டு திலகவதி சிவாஜி.

இது தவிர, சேவை அமைப்புகள் நடத்தும் பல பயிற்சி நிலையங்களிலும், மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில் இவர் கற்றுத் தருகிறார். மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள் பலவும், டிசைன் தொழிலைக் கற்றுத் தரும்படி இவரை அணுகி யுள்ளனவாம்.

சுய உதவி மகளிர்க் குழு பெண்கள் இந்தப் பயிற்சியைப் பெற்றுத் தேர்ந்த வுடன், நெசவாளர் கூட்டுறவு சங்கங் களிடமிருந்தே ஆர்டர்கள் பெற்று டிசைன்களை விற்கலாம் என்பது ஒரு கூடுதல் சிறப்பு.

''அடிப்படைக் கலை ஆர்வமும், கொஞ்சம் திறமையும் இருந்தால் போதும். யார் வேண்டுமானாலும், சாதிக்கலாம். இல்லத்தரசிகளும் வீட்டி லிருந்தபடியே சம்பாதிக்கலாம்'' என்று உறுதியாகச் சொல்லும் சண்முக மகேஷ், கோ-ஆப்டெக்ஸ் நிறுவனத்துக் காக டிசைன்களை உருவாக்கும் ஆர்டரைப் பெற்றிருக்கிறார்.

''**வெ**ளிர் மஞ்சள் நிறத்தில், வயலட் பார்டர் போட்டு, உடம்பெல் லாம் ரோஸ் கலரில் பூ டிசைன் இருக் கணும். பார்டர் டிசைனில் மொட்டு களும், முந்தானையில் ரோஜாப் பூக்களும் இருக்கணும்'' என்றெல்லாம் கடைக்காரர்களிடம் நச்சரித்து, தலை சுற்ற வைக்கும் பெண்கள், தங்கள் கற்பனை டிசைன்களை தாங்களே உருவாக்கி, கட்டியும் கொள்ளலாம்; அப்படியே காசும் பார்க்கலாம். எப்படி ஐடியா!

- மலர்

படங்கள் : **புதூர் சரவணன்**



ஆஹா 50!

வெல்லம், பீட்ரூட், நாவல் பழம், கண்டைக்காய், முருங்கைக் கீரை, முட்டை, பேரீச்சம் பழம், திரிபாலா சூரணம் இவற்றைச் சாப்பிட்டு வந்தால் இளநரையைத் தடுக்கலாம்.

- வி. விஜயலட்சுமி வெங்கடாசலம், தென் எலப்பாக்கம்.



ஹால் நிறைக்கும் சோபா
செட்டுகள்
ஹாயாக பார்க்க வண்ணத்
தொலைக்காட்சி
நவீனமாய் சமைக்க மைக்ரோவேவ்
அவன்
உலாவர ஏஸி கார்
கால மாற்றத்தின் சாட்சியாய் கணினி
அத்தனையும் உண்டிங்கு வீட்டில்
ஆனாலும் நிறைவில்லை மனத்தில்
பத்து வயதில் பட்டாம்பூச்சி பிடித்து,
கண்ணாமூச்சி ஆடி,
கட்டவிழ்த்த கன்றுக்குட்டியாய்
துள்ளித் திரிந்த சந்தோஷம் அப்போது.
காகம் போல் கூடி வாழ்ந்தது
அக்காலத்தில்
விருந்தோம்பலே அறியா குழந்தைகள்
இக்காலத்தில்
எத்தனை கொட்டிக் கொடுத்தாலும்
திரும்பாது அவ்வாழ்க்கை
நிறைவான சந்தோஷம் அப்போது
நிஜமான சந்தோஷமில்லை இப்போது
பாவமாய்க் குழந்தைகள்!
பாரம் சுமக்கின்றனர்
அநாதரவாய் பெற்றோர்
அன்பு தேடுகின்றனர்
வருமா அந்த
வசதிகளற்ற வாழ்க்கை மீண்டும்?

- கே. தெய்வநாயகி, நவி மும்பை.



பல்லுக்கும் லாமினேஷன்!



நோபல் பரிசு பெருமைக்குரியதுதான். ஆனால் Noபல் என்ற நிலை? 'பல்லுப் போனால் சொல்லுப் போகும்' என்பார்கள். அதோடு மற்றவர்களின் ஏளனம் வேறு. ஐம்பது வயதான ராஜேஸ்வரி என்ற பெண்மணி பல்-செட் ஒன்றைப் பொருத்திக் கொண்டார். ஆனால் கொஞ்ச மாதங்களிலேயே அதைக் கழற்றி விட்டார். "கீழ்ப் பக்கம் லூஸாகி மிதக்கிற மாதிரி இருக்கு" என்றார்.

"இனி இந்தக் கவலை வேண்டாம். நவீன பல் மருத்துவம் இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு இரண்டு வித தீர்வுகளை அளிக்கிறது" என்று உற்சாகமாகத் தொடங்கினார் சென்னை ஆழ்வார்ப்பேட்டையில் உள்ள எஸ்.ஆர். பல் மருத்துவமனையின் டாக்டர் ரஞ்சனி அய்யர்.

"பி.பி.எஸ். என்று ஒரு தொழில்நுட்பம் அறிமுகமாகி விட்டது. பயோலாஜிகல் பிராஸ்தெடிக் சிஸ்டம் எனப்படும் இந்த முறையில் பல் செட்டைப் பொருத்திக் கொண்டால் அது வெகு இயல்பாகப் பொருந்துகிறது. இயற்கையாகவும், அழுந்திப் பொருந்தக்கூடியதாகவும் இருப்பது இதன் சிறப்பு. மற்றொரு தொழில்நுட்பம் ஒவ்வொரு பல்லாகப் பொருத்துவது. அதன் பெயர் இம்ப்ளான்ட் டென்சர். அதாவது ஒவ்வொரு ஈற்றின் அடிவாரத்திலும் டைட்டானியம் ஸ்க்ருவின் மூலம், ஒவ்வொரு பல்லாகப் பொருத்துவது. இந்தப் பற்கள் செராமிக்கால் ஆனவை" என்றார்.

எல்லாப் பற்களையும் இழந்தவர்கள் இந்த இரண்டு வழிகளில் எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது புத்திசாலித்தனம்? "ஒவ்வொன்றாக அனைத்துப் பற்களையும் பொருத்திக் கொள்ள அதிக செலவாகும். ஆனால் அதிலுள்ள சிறப்பம்சம் என்னவென்றால், அது இயற்கையான பல் போலவே வாயிலேயே பொருந்தியிருக்கும். மற்ற பல் செட்டுகளைப் போல கழற்றத் தேவையில்லை. அதனால் லூஸாகும் வாய்ப்புமில்லை.

"பல் விழுந்தால் விழட்டுமே. தலைமயிர் கொட்டுவது மாதிரிதான் இதுவும். மத்தவங்க கேலியைப் பற்றி எனக்குக் கவலையில்லே" என்று இருந்து விடுவதும் பெரும் தவறு என்கிறார் டாக்டர்.

"இது தவறான போக்கு. பற்கள் இல்லையென்றால் உணவைக் கடித்துச் சாப்பிட முடியாது. அஜீரணமாகும். தவிர கன்னப்பகுதி மாறுபடத் தொடங்கும். தாடையில் 'டொக்கு' விழுந்து கிழத்தோற்றம் ஏற்படும். தாடை எலும்பு வலிக்கத் தொடங்கும்.

இந்தப் பிரச்னை வராமலிருக்க, கண்டிப்பாக ஒரு கடைவாயப் பல்லை நீக்கியிருந்தாலும், பதினைந்து நாட்களுக்குள் கட்டியே ஆக வேண்டும். என்று

• டாக்டர். ரஞ்சனி அய்யர்



டைய அனுபவத்தில் நான் நிறையப் பேரைப் பார்த்திருக்கிறேன். முன் பக்கத்தில் ஒரு பல் விழுந்தாலும் கூட, பல் கட்டிக்கொள்ள உடனே வருவார்கள். இதுவே, கடைவாய்ப் பல்லாக இருந்தால் தாமதம் செய்வார்கள். ''முன் பல் உடைஞ்சுருந்தா, அசிங்கமா இருக்கும் டாக்டர்... இது கடைவாய்ப் பல்லு தானே? யாருக்குத் தெரியும்?'' என்று சொல்வார்கள். நான் அவர்களிடம் எடுத்துச் சொன்னதும், "பின் பல்லுக்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவமா?" என்று வியப்பார்கள்.

பல் மருத்துவத்தில் இன்னொரு முக்கியமான நவீனம், பற்களை லாமினேட் செய்து பளபளக்கச் செய்வது.

சிலரது பற்கள் இலேசான கறுப்பு நிறத்தில் காட்சியளிக்கலாம். அல்லது இயல்பில்லாத ஏதோ ஒரு வண்ணத்தில் காட்சி தரலாம். அல்லது விகாரமான உருவத்தில் இருக்கலாம். அந்தப் பற்களை 'லாமினேட்' செய்யும் வசதி இப்போது வந்துவிட்டது. அதாவது அந்தப் பற்களின் எனாமலின் மேல் படலத்தை மட்டும் சுரண்டி எடுத்து விடலாம். பிறகு பளிச் என்று செயற்கை எனாமல் படலத்தை அதன் மீது பொருத்தி விடலாம்.



படம் : ஜி. வெங்கட்ராம்

நம் பற்கள் ஒளியை ஓரளவு தங்களுக்குள் அனுமதிக்கக்கூடியவை. உலோகம் கலந்து செயற்கைப் பற்களைப் பொருத்தினால் அவை மேற்படி தன்மையில்லாததால் பொலிவின்றிக் காணப்படும். இப்போது உலோகக் கலப்பில்லாத மெடல் ஃப்ரீ செராமிக் பற்கள் வந்து விட்டன. இதனால் பற்கள் இயற்கையான பொலிவோடு காட்சியளிக்கும். இது, செயற்கை பற்களைப் பொருத்தும்போது, பிரதானமாகப் பயன்படும் லேட்டஸ்ட் சிகிச்சை!

சிறுவர்களின் பற்கள் முன்புறம் நீட்டிக் கொண்டிருந்தால் க்ளிப்களை மாட்டிக் கொள்வதுண்டு. இப்போதெல்லாம் அப்படி நீளக்கூடிய வாய்ப்பு இருக்கிறதென்றால் முன் கூட்டியே க்ளிப்களை அணிவித்து அவற்றை நார்மலான பற்களாகவே



ஒவ்வொரு தரம் ஃபோட்டோக்கள் டெவலப் செய்யும் பொழுதும் இலவசமாக ஆல்பங்கள் கிடைக்கின்றன. இதில் ஸ்டிக்கர் பொட்டு அட்டைகளைப் போட்டு வைத்தால் உபயோகிக்க மிகவும் சுலபம்.

- சந்த்ரிகா ஹர்ஷா,
நொய்டா.

ஆஹா 50!

வளர வைக்க முடியும். இதுவும் பல் மருத்துவத்தின் லேட்டஸ்ட் சாதனை! இதன் பெயர் ஆர்த்தோடான்டிக் ட்ரெயினர்.

சில சமயம் வயதாகும்போது ஈறுகளில் அழற்சி ஏற்பட்டு ஈறுகள் மிகவும் சிவந்து விடும். எலும்பு கரைந்து பல் ஆடத் தொடங்கும். இத்தகைய பிரச்னை உள்ள வர்கள், ஆரம்ப நிலையிலேயே மருத்து வர்களை அணுகி விட்டால், சின்ன அறுவை சிகிச்சை மூலம் ஃப்ளாப் சர்ஜரி செய்து ஈறுக்குள் எலும்புப் பொடியைப் பதித்து அதன் மேல் ஈறினை இழுத்துப் பொருத்திவிட முடியும்.

இது பழைய சிகிச்சை முறைதான் என்றாலும் எலும்புப் பொடியைப் பதிப்பது புதிய தொழில்நுட்பம். இதனால் இலேசாக ஆடும் பற்கள் கூட உறுதியாகி விடும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

" 'பல்'வேறு பிரச்னைகளை தொடக் கத்திலேயே தவிர்த்து விடுவதுதானே புத்திசாலித்தனம்!" என்கிறார் டாக்டர் ரஞ்சனி அய்யர்.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

ஆஹா 50!

வித்தியாசமான ஜூன் 'R' சேமிப்பு!



கோடை விடுமுறை முடிந்து பள்ளிகள் திறக்கவிருக்கும் நேரம். ஸ்கூல் பீஸ், புக் பீஸ் பிரச்னையில் பெற்றோர் பலர் மகா டென்ஷனில் நகம் கடித்தபடியிருக்க, என் அலு வலக நண்பன் மட்டும் டென்ஷ னில்லாமல் ரிலாக்ஸாக இருந்தான். காரணம் கேட்டதற்கு, புன்சிரிப்போடு அவன் கூறிய பதில்...

'தீபாவளி சீட்டு, நகை சீட்டு, பாத்திரச் சீட்டு சேர்றதெல்லாம் இரண்டாம் பட்சம். கண்டிப்பா ஸ்கூல் பீஸ் கட்டறதுக்கு ஜூன்ல பணம் தேவைப்படும். அதுக்குன்னு ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை பேங்கில் ஆர்.டி.ல போட்டுடுவேன். அதான் ஆபத்பாந்தவனாக கைகொடுக்குதே... அப்புறம் ஏன் டென்ஷன்?' என்றான்.

விசேஷம், பண்டிகைன்னு சீட்டு கட்டுவதைத் தவிர்த்து இப்படி குறிப்பிட்ட தொகையை மாதா மாதம் பாங்கில் போட்டு வந்தால் சமயத்திற்கு உதவுமே...

- பி.எல்.எஸ்., அய்யம்பாளையம்.

நல்ல விலை கொடுத்து
ஒரு பொருளை ஏன் வாங்குகிறீர்கள்?



பாரீஸ் ப்யூர் ரிஃபைண்டு சர்க்கரை
தூய்மையானது, இனிமையானது.
குழந்தைகள் பேசுவதைப் போலவே.



தூய்மை! இனிமை!!

பெயர் :

மிருதுளா

ஸ்பெஷல் தகுதி :

'கொஞ்சம் கொலுசு கொஞ்சம் ஜீன்ஸ், கொஞ்சம் கோலம், கொஞ்சம் ரங்கோலி'ன்னு கலந்து கட்டி விஜய் டீவி நடத்திய அழகி போட்டியில ரெண்டாவது பரிசைத் தட்டினேன். மேலும் விழியழகி, அறிவழகி, கூந்தலழகி பட்டங்களும் என் கைவசம்தான். அப்புறம் +2 வரை கலாக்ஷேத்ராவுல படிச்சதால பரதம் கைவந்த கலை.

படிப்பு :

லயோலாவுல விஸ்காம் படிப்பு.

கனவு :

விளம்பரத் துறையில சாதிக்கணும். மத்தபடி சினிமா அழைப்புகளுக்கெல்லாம் பெரிய்ய்ய்ய ஸாரிரிரிரிரிரி...

என் கோட்டா ஜோக்ஸ்

கம்ப்யூட்டருக்கு பசிச்சா என்ன சாப்பிடும்?

'சிப்'ஸ்!

மிருதுளா அளிக்கும் தமிழ்ப் பயிற்சி:

தமிழை அழகாக ஒழுங்காக உச்சரிக்க கீழ்க்கண்ட வாசகத்தை, 'கடகட' என ரயில் வேகத்தில் சொல்லவும்.

ஒரு வியாழக்கிழமை ஏழைக் கிழவன் ஏழு வாழைப்பழங்களை விழுங்கினான்'.

கம்ப்யூட்டருக்குப் பசிச்சா என்ன சாப்பிடும்?



• நடுவில் மிருதுளா....

வினிதாவுக்கு நேர்ந்த எஸ்.எம்.எஸ். விபரீதம்!

என் நெருங்கிய தோழி ஒருநாள் இப்படி ஒரு எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்பினாள்.

'ஓ. அப்படியா? உன்னோட குண்டு மாமாவைக் கேட்டதாகச் சொல். ஆமா, அவர் கோணவாய்ப்பட்டியில இருக்கிறாரா இல்லை ஜிஞ்ஜனக் காளையத்திலியா? மாடு கன்னு போட்ட சேதிக்கு என் உளமார வாழ்த்துகள். அடுத்தமுறை வரும்போது மறக்காம கைமுறுக்கு வாங்கி வா. இல்லை, உன்னைக் கை கழுவிடுவேன். சீக்கிரம் மிச்சமிருக்கிற 23 அரியர்ஸையும் காப்பியடிக்காம எழுதி முடி.'

இதைப் பார்த்து நான் மண்டையைப் பிச்சுக்காத குறைதான். ஏன்னா எனக்கு கொஞ்சங்கூட

சம்பந்தமில்லாத எஸ்.எம்.எஸ். இது. ஒருவேளை யாருக்கோ அனுப்ப வேண்டியதை எனக்கு அனுப்பிட்டாளான்னு பார்த்தா அந்த எஸ்.எம்.எஸ். இப்படி முடியுது.

• வினிதா

இளமைப் பூங்கா

இப்படிக்கு,
சம்பந்தமில்லாமல் எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்புவோர் சங்கம்!

வினிதாவின் சூப்பர் விருப்பங்கள்

சூப்பர் படம் - திருட்டு பயலே (செம படம்யா)

சூப்பர் பாட்டு - 'வாலமீனுக்கும்' (அடுத்த ஆறு மாசம் வரைக்கும்)

சூப்பர் ஹீரோ - 'கூந்தலழகன்' டோனி

சூப்பர் ஏமாற்றம் - அஜீத் (இப்படியா டொக்கு விழுந்து உடம்பைக் குறைப்பது)

• நடாஷா,
பெமினா





கோடை காலத்தில் சிலருக்கு ஐஸ் வாட்டர், ஐஸ்கிரீம், குளிர்பானங்கள் போன்றவற்றைக் குடிக்க நேர்ந்தால் உடனே ஜலதோஷம் பிடித்துக் கொள்ளும். இவர்களுக்கு எளிமையான ஒரு யோசனை. நாட்டு மருந்துக்கடையில் கிடைக்கும் தூதுவளைப்பழங்களை வாங்கி, அதில் குண்டூசியால் துளைகள் போட்டு தேனில் ஊறப்போடவும். தேனுடன் தினம் இரண்டு மூன்று பழங்களைக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட சளித் தொல்லை வராது!

– ஆர். மீனாட்சி, திருநெல்வேலி.

ஆஹா 50!

சூப்பர் எதிர்பார்ப்பு - வேட்டையாடு விளையாடு (வருமா வராதா?)

ஃபெமினா, நடாஷா - (எம்.ஓ.பி. வைஷ்ணவா கல்லூரி)

ஃபெமினாவின் விடுகதைகள் -
ரசம் மணப்பது ஏன்?
போரில் வீரன் மரணமடைவது ஏன்?

இரண்டுக்கும் ஒரே விடை பெருங்காயம்

அரசன் பதவி இழந்தது ஏன்?
வானம் இருளானது ஏன்?

இரண்டுக்கும் ஒரே விடை - மதி இல்லாமல்.

ஆழக் குழி தோண்டி அதிலே ஒரு முட்டையிட்டு அன்னாந்து பார்த்தா தொன்னூறு முட்டை

விடை - தென்னை

கண்ணுக்குத் தெரியாதவன் கண்ணை மறைப்பான்

விடை - இமை

உயிர் இல்லாத நீதிபதி ஒழுங்காக நியாயம் சொல்வார்

விடை - தராசு

நடாஷாவின் இந்த மாத தத்துவம் .

எந்தப் பிரச்னை வந்தாலும் 'கடவுளே எனக்கொரு பிரச்னை இருக்கிறது' என்று கொடை சாய வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக 'ஏய் பிரச்னையே என்வசப் கடவுள் இருக்கிறார் தெரியுமா?' என்று கூறி டானிக் ஏற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

- ச.ந. கண்ணன்

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

ஆஹா 50!



ஜவ்வரிசி வடகம் செய்யும் போது
ஜவ்வரிசி பாதிக்கு மேல் வெந்ததும்
அத்துடன் சிறிது கார்ன்ஃப்ளார் மாவைக்
கலந்து, இறக்கி வடகம் போட்டால்,
நல்ல டேஸ்ட்டுடன்,
மொறுமொறுப்பாக
அழகாக இருக்கும்.
- பிரபா முத்துக்குமாரசாமி,
சென்னை- 33.

அடையார் இயற்கை வைத்திய மையம்



• மத்திய உள்துறை அமைச்சர் திரு. சிவராஜ் பாட்டீலுடன் எங்கள் டைரக்டர் திரு. S.P. நாயுடு

S.P. Naidu - Ex. President of Madras Diamond Manufacturer's Association & Former Trade Protocol Agent of Romania

"அடையார் நேச்சர் க்யூர்! பிணி உடையவர்களின் துயர் போக்கும் ஆலமரமாக செயல்பட்டு வருகிறது. இம்மையத்தின் தலைமையிடத்தில் இருக்கும் திரு. புருஷோத்தமன் திக்கற்றவர்களை வழி நடத்தும் ஒரு தெய்வமாகவே காட்சியளிக்கிறார்"- இயற்கை தரும் அருமருந்து என்ற தலைப்பில் ஜனவரி 2006 'மங்கையர் மலரில்' வெளியானது.

கீழ்க்கண்ட நோய்களுக்குச் சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கிறோம்:

❖ மூட்டுவலி (எல்லா வகை)	- Arthritis (All Types)	❖ தூக்கமின்மை	- Sleeplessness
❖ ருமடாய்டு ஆர்த்ரெடிஸ்	- Rheumatoid Arthritis	❖ ஆஸ்துமா	- Asthma
❖ குதிகால் எலும்பு வளர்ச்சி	- Calcaneal Spur	❖ உடல் பருமன்	- Obesity
❖ வெரிகோஸ் வெயின்ஸ்	- Varicose Veins	❖ சர்க்கரை நோய்	- Diabetes
❖ கழுத்து, இடுப்புவலி	- Spondilitis	❖ பார்கின்ஸன்ஸ்	- Parkinsons

அனைத்து வியாதிகளுக்கும் தாங்கள் எங்களிடம் ஆலோசனை பெறலாம்.

இங்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சை முறைகள்:

- Therapeutic Herbal Oil Massage
- Herbal Paste Application & Soaking
- Hydrotherapy
- Physiotherapy
- Yoga Therapy
- Oxygen & Relaxation Therapy
- Diet Therapy
- Health Counselling



பக்க விளைவுகளற்ற மூலிகை மருந்துகளும் கொடுக்கப்படுகின்றன.

இங்கு யோகா வகுப்புகள் சிறப்பாக எடுக்கப்படுகின்றன.

Team of Doctors: Expert Doctors in Siddha, Ayurveda, Naturopathy, Yoga. Retired Senior Physiotherapist from Jipmer Medical College - heads our physiotherapy department.

ADYAR NATURE CURE CENTER ™

Registered Hospital

No. 6, II nd Cross Street, Kasturba Nagar, Adyar, Chennai - 20. Ph: 044 - 2441 3399, 2440 2470.
email : adyarnaturecure@yahoo.com **Website** : www.adyarnaturecure.com

குறிப்பு: A/c., Deluxe rooms, Rooms, ஜெனரல் வார்டு, கலர் டி.வி., போன் வசதி உள்ளன.
சைவ உணவு மட்டும் வழங்கப்படும். முன்பதிவு அவசியம்.



காப்பாற்றுவார்களா?

நான் ஒரு இந்தியப் பிரஜை. கோலாலம்பூரில் வேலை செய்கிறேன். இங்குள்ள ராமர் கோயிலில் நடந்த ஒரு வேதனையான சம்பவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

இங்கு வசிக்கும் அனைத்து இந்தியக் குடும்பங்களும் ஒன்றுசேர்ந்து சிறப்பாக ஸ்ரீராமநவமி சேவையைச் செய்வித்தோம். பிறகு பிரபலமான பாகவதர் ஒருவர் குழுவினருடன் பஜனை செய்ய வந்தார்.

அவர் போதாத காலமா அல்லது அவருடைய பாடலைக் கேட்க எங்கள் ராமனும், கிருஷ்ணனும் கொடுத்து வைக்கவில்லையா தெரியவில்லை; அன்று மைக் வேலை செய்யவில்லை.

"போன வருடமும் நான் வந்தபோது இதே கதைதான். இந்த வருடமும் இதே கதைதான். இதிலிருந்து இந்தக் கோவில் சிறிதும் முன்னேறவில்லை என்று தெரிகிறது. ஒரு கலைஞனுக்கு மைக் என்பது மிக முக்கியம்" என்று கோபமாகப் பேசி விட்டு, இரண்டு பாடல்களைப் பாடி மங்களம் பாடி விட்டார். இதை நாங்கள் யாரும் எதிர்பாராததால் அப்படியே சிலை போல அமர்ந்து விட்டோம்.

மைக் வேலை செய்யாததால் இறைவனைப் பாடாது போவது சரியா? அந்தக் காலத்தில் தியாகபிரம்மம் மைக் இருந்தா கடவுளின் நாமத்தைச் சொன்னார்?

"ஏனோ தெரியவில்லை. இருமுறையும் மைக் இல்லாமல் நான் பாடுவதை இந்த இறைவன் விரும்புகிறான் போலும். ஆகவே முடியும் மட்டும் அமைதி காக்கவும். நானும் சிறிது உயர்த்திப் பாடுகிறேன்" என்று அவர் சொல்லியிருந்தால் மிகவும் மகிழ்ச்சியாகியிருக்கும். இறைவனை வணங்குவதை விட அனைவரையும் மகிழ்ச்சிபடுத்துதல் உயர்வல்லவா?

நிலைமையை உத்தேசித்து நம் இந்திய நாட்டு பண்பை, இந்தக் கலைஞர்கள் காப்பாற்றினால் தேவலை என்ற ஆதங்கத்தில் இக் கடிதத்தை எழுதியுள்ளேன்.

- இந்திராராஜன், கோலாலம்பூர்.

ஐடியா 50!



பூச்சாடியில் வைக்கும் பூவின் காம்பு உடைந்து சின்னதாகி விட்டால் அதை ஒரு ஸ்ட்ராவில் செருகி வைத்தால் விழாமல் இருக்கும்.

- சங்கரி வெங்கட், சென்னை - 63.

ஆஹா 50!

ஒன்றிரண்டு வருடங்களுக்குள் சொந்த வீடு வாங்க எண்ணியிருப்பவர்களுக்கு - அதுவும் தனி வீடு தோட்டத்துடன் வாங்க நினைத்திருப்பவர்களுக்கு ஒரு யோசனை.

நீங்கள் இருக்கும் வாடகை வீட்டிலேயே சில பூந்தொட்டிகளை வாங்கி, மரக் கன்றுகளை இப்பொழுதிருந்தே வளர்க்கத் துவங்கி விடலாம். வீடு கட்டியதும் அல்லது வாங்கியதும் தயாராக உள்ள செடிகளை அப்படியே கொண்டு



தோட்டக் கனவு நனவாக...!

போய் விரும்பிய இடத்தில் நட்டு விட்டால் அதன் பலனை விரைவில் அனுபவிக்கலாம். நாம் நர்சரியில் போய் ஜாதி மாங்கன்று என்று வாங்கி வருவோம். நாலைந்து வருடத்திற்குப் பின் அது காய்க்கும் போது நாம் கேட்ட ஜாதியாக இல்லாமல் வேறு ஒரு வகையாக இருக்கும். பூச் செடிகளும் இது போல்தான்.

இதற்காகவே அல்போன்ஸா, பங்கனப்பள்ளி, தேன் சப்போட்டா, மலைநெல்லி என கனிந்த பழங்களை வாங்கிச் சாப்பிட்டு விட்டு கொட்டைகளை நன்கு காயவைத்து பின்பு தொட்டிகளில் நட்டு வளர்க்கலாம்.

இச் செடிகளைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் விரைவில் சொந்த வீடு வாங்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் மேலோங்கும். சகோதரிகள் முயன்று பாருங்களேன்!

– ஸ்வர்ணா, நெசப்பாக்கம்.

சிறுகதை

ஓட்டமும் நடையுமாக மைதிலி பேருந்து நிலையம் அடைந்தாள். சகதோழியர்களைப் பார்த்தவுடன் அவள் வழக்கமாகச் செல்லும் பேருந்து இன்னும் வரவில்லை என அறிந்து நிம்மதி ஏற்பட்டது.

சற்றே பருத்த தேகமும் ஆங்காங்கே முளைத்த நரையும் அவள் நாற்பத்தைந்தை நெருங்குவதைப் பறைசாற்றியது. மற்ற பெண்களைப் போல வயதைக் குறைக்க, ஏதேதோ வித்தை செய்யாமல், குடும்பம், அலுவலகம், தன் மகன் சுதாகரனின் படிப்பு, இது சார்ந்த வேலைகள் - என அமைதியான வட்டத்துக்குள் அடங்கி விட்டவள்.

மைதிலியின் கணவன் இறந்ததிலிருந்து ஓட்டம்... ஓட்டம்தான்! ஆயிற்று. மகன் இந்த வருடம் ப்ளஸ்டூ முடித்து விடுவான். நல்ல கல்லூரியில் இடம் கிடைத்தால், காம்பஸ் இன்டர்வ்யூவில் தேர்வானால், நல்ல கம்பெனியில் கைநிறைய சம்பளத்துடன் வேலை கிடைக்கும். இன்னும் நான்கு வருடங்கள் இவள் கஷ்டபபட்டால் போதும். அவன் படிப்புக்காகவும், எதிர்காலத்துக்காகவும் அவள் படும் பாடும்,





பெத்த மனசு!

ரங்கநாயகி

பிரார்த்தனையும் கொஞ்சநஞ்சமல்ல. ஏதேதோ நினைவில் வந்தவள், தன் அலுவலகம் இருக்கும் பஸ் ஸ்டாப் வந்தது கூடத் தெரியாமல் கடவுள் நாமம் ஜபித்துக் கொண்டிருந்தாள். அவள் சகதோழி உசுப்பவே, சட்டென சுதாரித்துக் கொண்டு இறங்கினாள்.

மைதிலியின் பிரார்த்தனை வீண் போகவில்லை. ப்ளஸ்டூவில் மிக அதிக மதிப்பெண் பெற்று, மாநிலத்திலேயே முதல் கல்லூரி எனப் புகழ்பெற்ற கல்லூரியில் இடம் கிடைத்தது. மைதிலிக்கு மட்டில்லா மகிழ்ச்சி. வருடங்கள் உருண்டோட, இதோ அவள் மகன் கையில் நல்ல கம்பெனியில் வேலைக்கான ஆர்டர். மகிழ்ச்சியில் திக்குமுக்காடிப் போனாள். ஏதோ அவளே சாதித்தது போன்ற உணர்வு. வேலை இடம் மும்பை என்று தெரியவும் பொங்கியெழுந்த உற்சாகம் புஸ்ஸென அடங்கிப் போனது. 'பிள்ளையின் எதிர்காலம்தானே முக்கியம். அதற்குத்தானே இத்தனை பாடு' என்று ஆசீர்வதித்து அனுப்பினாள். போய்ச் சேர்ந்தவுடன் ஃபோன் செய்தான். வேலை நன்றாக இருப்பதாகவும், கம்பெனியே கார், வீடு எல்லாம் கொடுத்திருப்பதாகவும் சொன்னான். மைதிலி மகிழ்ச்சியில் கூத்தாடினாள்.

போன புதிதில் தினமும் வந்த ஃபோன் கால், வாரத்துக்கு ஒன்றாகி, பிறகு மாதத்துக்கு ஒன்றானது. மாதங்கள் வருடங்களாக உருண்டோட, இன்றுவரை அவன் சம்பளம் என்னவென்று மைதிலிக்குத் தெரியாது. பலமுறை கேட்க வேண்டும் என்று நினைத்ததுண்டு. ஆனால் ஃபோனில் அவன் வேறு ஏதேதோ பேசி விட்டு அவசரமாக வைத்து விடுவான். சுதாகருக்கும் தனக்கும் இடையே ஒரு சிறு இடைவெளி உண்டானது போல உணர்ந்தாள். கண்ணோரம் கசிந்த நீரைத் துடைப்பதைத் தவிர, அவளால் வேறு ஏதும் செய்ய முடியவில்லை. நேரில் அவன் வந்து பல வருடங்கள் ஆகிவிடவே, இந்த முறை ஃபோனில் தன் ஆதங்கத்தை இவள் தெரிவிக்க, சுதாகர் ஏதேதோ காரணம் சொன்னான். ஆபீஸில் அதிக வேலையாம்... மேல் படிப்பு படிக்கிறானாம்...

இன்னும் பல.

திடீரென ஒருநாள் சுதாகர் வருவதாக ஃபோன். தலைகால் புரியவில்லை மைதிலிக்கு. பத்து வயது குறைந்தது போல ஒரு துள்ளல். அவனுக்குப் பிடிக்குமே என தேங்காயைத் துருவி டர்பி கிளறினாள். ரிப்பன் பக்கோடா பிழிந்தாள். அவன் வரும் நாளும் வந்தது. ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பரம் குசலம் விசாரிக்கும் படலம் முடிந்தது. நன்றாகப் பருத்திருந்த பிள்ளையைப் பார்த்து ரொம்ப மெலிந்து விட்டதாகச் சொல்லி நெகிழ்ந்தாள். காப்பி, டிபன் முடிந்தவுடன் பேச்சுக்கிடையே ஒரு குண்டைத் தூக்கிப் போட்டான் சுதாகர்.

"அம்மா... எனக்கு அமெரிக்காவில வேலை கிடைச்சிருக்கு... அதற்கு முக்கியக் காரணம் என்னோட வேலை செய்யற மாலதி. அவதான் என்னை மோடிவேட் பண்ணினா" என்று மெள்ள ஆரம்பித்தவன், தற்போது அவர்கள் இருவரும் மிக நெருக்கமாக இருப்பதாகவும், திருமணம் பற்றி பேசத் தான் வந்திருப்பதாகவும், இன்னும் ஏதேதோ பேசிக் கொண்டே போனான்.

மைதிலிக்கு ஒன்று மட்டும் நன்



ஆஹா 50!

ராகப் புரிந்தது... இனி இவன் தனக்கு இல்லை!

அவசரமாக திருமண ஏற்பாடுகள் நடந்தன. அட்சதை தூவி ஆசிர்வதித்தாள். எல்லாம் திரைப்படக் காட்சிகள் போல வேகமாக நடந்தன. அவர்கள் வெளிநாடு செல்லும் நாளும் வந்தது. விமான நிலையத்தில் வழியனுப்பிவிட்டு வீடு திரும்பியவள் இரவு முழுக்க தூங்கவில்லை.

ஏதேதோ சிந்தனை... தனக்குத் திருமணமான புதிதில் சிறு சிறு விஷயங்களுக்காக மாமியார் வீட்டில் வாக்குவாதம் செய்தது, பைசா பெறாத விஷயத்துக்காகக் கணவனை வற்புறுத்தி தனிக் குடித்தனம் வந்தது, மாமியாரை அண்ட விடாது நோகடித்தது... இப்படிப் பல நினைவுகள்.

குற்ற உணர்ச்சி மேலிட, சுருக்கென்று ஏதோ உறைத்தது. தூங்காமல் தவித்திருந்தவள், விடிந்தவுடன் ஒரு முடிவோடு எழுந்தாள். தள்ளாத வயதில் இருக்கும் தன் மாமியாரைப் பார்க்கக் கிளம்பினாள் மைதிலி.

என் பெரிய பெண் ரொம்பக் குறும்புக்காரி. எப்பவும் இடக்கு மடக்கான கேள்விகளைக் கேட்டு சிரிக்கவும், பல நேரங்களில் சிந்திக்கவும் வைப்பாள். ஒருமுறை, ஒரு சின்ன டெஸ்ட் வைத்து விட்டு, ''பார்க்காமல் எழுத வேண்டும்'' என்று கண்டிப்புடன் சொன்னேன். அவளும் அந்தப் பக்கம் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு நோட்டில் கோணல்மாணலாக எழுதித் தள்ளி விட்டாள். ''என்னடி இது?'' என்று கேட்டால் ''நீங்கள்தானே பார்க்காமல் எழுதச் சொன்னீங்க?'' என்றாளே பார்க்கலாம்!

- மல்லிகா சந்திரசேகரன்,
சென்னை - 82.



டாக்டர் பே.நா.நாராயண ராஜா

வெற்றியுடன் பயணிக்க...

அன்றாடம் நடக்கும் பல நிகழ்ச்சிகள் நமது மன உளைச்சலுக்குப் பொறுப்பாகின்றன. இந்த மன உளைச்சல்கள் நமது வெற்றிப் பாதையில் தடைக்கற்களாக இருக்கின்றன. ஒரு காருக்கு முன்னால் மேட்டிலே செல்லும், ஒரு இளைஞனது பைக் நின்று விட்டது. பைக் நின்ற இடம் மேடாக இருந்ததால் அது பின்னோக்கி நகர, காரிலிருந்த பெரியவர் தனது ஒலிப்பானை இருமுறை ஒலித்தார். அந்த சப்தத்தைக் கேட்டு பொறுமையில்லாது 'ஏய் பெரிசு, ஏன் ஹாரனை அமுக்குறே' என்று ஏகவசனத்தில் அந்த இளைஞன் கத்த, பெரியவரோ, நிதானமாக, 'ஏம்பா, உன் வண்டி பின்னோக்கி வருது. என் வண்டியில் அது இடித்தால், உனக்கும் நஷ்டம், எனக்கும் நஷ்டம்' என்று சொல்ல, அந்த இளைஞனோ, 'இடிக்கும்னு தெரியுமில்லே, தள்ளிப் போக வேண்டியதுதானே' என்று கத்தினான். அருகில் இருந்த அந்தப் பையனின் அப்பா என்ன நடந்தது என்று தெரியாமலேயே, 'ஏங்க பையனை மிரட்டுறீங்க, ஓரமாகப் போக வேண்டியதுதானே?' என்று பெரியவரைப் பார்த்து முறைத்துக்கொண்டே, 'டேய் போடா, ரோடு அவருக்குச் சொந்த முன்னு கார் ஓட்றார், அவரிடம் என்ன பேச்சு போடா' என்று பையனை அதட்டுவது மாதிரி அதட்ட, நிலைமையை உணர்ந்த பெரியவரும் மௌனமாகச் சென்று விட்டார். 'இவன் எங்கே உருப்படப் போகின்றான்' என்று பெரியவரின் பொருமலும், 'இந்தப் பெருசுக்குப் போதாத காலம்' என்று இளைஞனின் வசைமொழியும்தான் அந்த நிகழ்வின் முடிவு. இதுபோன்ற சம்பவங்களை ஒவ்வொருவரும் அனுபவித்து அவரவருக்கேற்ப மன உளைச்சல்களோடு வாழ்க்கைப் பயணத்தை நடத்திக் கொண்டுள்ளோம். இந்த மாதிரியான நிகழ்வுகளை அசை போட்டுப் பாராது, இந்த நிகழ்வுகளின் லாப, நஷ்டங்களைச் சிந்திக்காது, மன உளைச்சலை மட்டும் நம்மில் பலர் அனுபவித்து அமுங்கி விடுகின்றோமே, இது சரிதானா? தனிமனித வாழ்க்கைப் பாதையில் இத்தகைய சம்பவங்களின் தாக்கம் என்ன?

தன்னை விட வயதில் மூத்தோரிடம் எப்படிப் பேசுவது? எந்த மாதிரியான வார்த்தைகளை உபயோகிப்பது? அவர்களது மனதைக் காயப்படுத்தாமல் எப்படி நமது எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது என்பதைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவு இல்லாத இளைஞன் ஒரு பக்கம், அந்த இளைஞன் பேசிய முறை தவறானது, அவை எவ்வாறு தமது மனதைப் புண்படுத்தியது, இந்த மாதிரிச் சூழ்நிலைகளில் எப்படிப் பேசினால் நல்லது

என்பதை அந்த இளைஞனுக்கு எடுத்துச் சொல்லாது மௌனித்துச் செல்லும் பெரியவர் மறுபக்கம். பெரியவர்களிடம் நடந்து கொள்ளும் முறையைக் கற்றுக் கொடுக்காது, அந்த இளைஞனின் செய்கையும், பேச்சும் அடுத்தவரைத் தேவையில்லாமல் புண்படுத்துகிறது என் பதைப் புரிந்துகொள்ளாது, அவனது செயல்களை அறிவுகெட்டதனமாக அங்கீகரிக்கும் தந்தை ஆகியோரின் நிலை எந்தளவு தனிமனிதனின் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டியாக அமையும் என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

இன்றைய இளைஞர்களிடம் 'விரும்பப்படும் தன்மைகள்' எந்த அளவு உள்ளது? அவற்றின் தேவைகளென்ன என்பதனை அவர்கள் புரிந்துள்ளார்களா? புரியவைக்க பெற்றோர்களும், உறவினர்களும், சூழ்நிலைகளும் ஏதுவாக இருக்கின்றனவா என்ற கேள்விகளின் பதில்கள், தனிமனிதனின் வெற்றிப் பாதைக்குத் தேவையான வழிமுறைகளை எளிதாக்கும்.

'விரும்பப்படும் தன்மைகள்' என்றால் என்ன? யாருடைய விருப்பத்துக்கு இவை அமைகின்றன? இவற்றை ஏன் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்? என்றெல்லாம் இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் நன்கு புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், இவையே நமது வெற்றிக்குத் தேவையான உறவுகளை விரிவாக்கவும், இலகுவான மனதுடன் வெற்றியை அடையவும் வழிவகுக்கும். வெற்றிப் பாதையில் பயணிக்கும்பொழுது மனது இலகுவாக இருக்க வேண்டும். இல்லையெனில் எந்தவொரு வெற்றியையும் நம்மால் சந்தோஷமாக, மனநிறைவோடு அனுபவிக்க இயலாது. தானும் செல்வந்தர் ஆகவேண்டுமென்று போராடும் மனிதன், அந்தச் செல்வத்தைத் தவறான முறையில்



✱ படம் : ஸ்ரீஹரி

ஆஹா 50!



நாப்தலீன் உருண்டைகளை முழுதாகப் பீரோவில் போட வேண்டாம். ஏதேனும் எடுக்கும்பொழுது கீழே விழுந்தால் குழந்தைகள் எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொண்டு விடும். நாப்தலீன் உருண்டைகளை ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் வைத்துப் பொடி பண்ணி, அத்துடன் டால்கம் பவுடரைப் போட்டுக் குலுக்கி பீரோ தட்டில், புத்தக அலமாரியில் துளையிட்டு வைக்கலாம். பூச்சிகள் வராது.

– பி. கமலா, கல்பாக்கம்.

சம்பாதித்திருந்தால் அவனால் நிம்மதியாக தனது செல்வத்தை அனுபவிக்க முடியாது. தனி மனிதன் தனது மனம் இலகுவாக இருக்கவும், தன்னைச் சுற்றியுள்ள உறவுகளை செம்மையாக வரையறுத்துக் கொள்ளவும் தனது எண்ணங்களையும், நடைமுறைகளையும் ஒரு எல்லைக்குள் வைத்திருப்பதையே 'விரும்பப்படுந்தன்மைகள்' என்று கூறுகிறோம்.

பெரியோரை மதித்தல், கடுசொல் சொல்லாமை, அனுசரணையாக நடத்தல், நேர்மை, கடமையை உணர்ந்திருத்தல், இரக்கம், எளிமையாக இருத்தல், நேரந் தவறாமை, சொன்ன சொல் காத்தல், சகமனிதர்கள்பால் பரிவு, இறைப்பற்று, இன்முகம் காட்டல், இன்னமும் இப்படிப் பல தன்மைகளையே 'விரும்பப்படும் தன்மைகள்' என்று சொல்கிறோம். தனி மனித மற்றும் அவன் சார்ந்த சமுதாயத் திற்கேற்ப இந்த 'விரும்பப்படுந்தன்மைகள்' அமைகின்றன. 'விரும்பப்படும் தன்மைகளை' உருவாக்குவதில் அவனுடைய முனைப்போடு, பெற்றோர், உறவினர், கல்வி முறை, சமுதாயத் துணையும் மிகவும் அத்தியாவசியம். இத் தன்மைகளைக் கடைப்பிடித்தால் மட்டுமே வெற்றிப் பாதையில் இலகுவான மனதுடன் பயணம் செய்ய இயலும்.

இன்றைய இளையதலைமுறையினரின் அறிவாற்றல், உலக ஞானம், ஆளுமைப் பண்புகள் வெகுவாக வளர்ந்திருப்பது நம் எல்லோருக்கும் மிகுந்த சந்தோஷத்தைக் கொடுத்தாலும், இவர்கள் ஏன் இப்படித் தறிகெட்டு அலைகின்றார்கள், இவர்கள் ஏன் மனிதனின் 'விரும்பப்படும் தன்மைகளை' புரிந்து கொள்ளாமல் வாழ்கின்றார்கள் என்ற முணுமுணுப்பு நம்மில் பலரிடம் இருப்பதைக் காண்கின்றோம்.

ஒவ்வொரு தலைமுறை இடைவெளியிலும் இந்த முணுமுணுப்பு இருந்தாலும், இன்றைக்கு இருப்பது போல இதற்கு முன்பு இருந்ததில்லை என்பதை நாம் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். தனி மனிதனிடம் 'விரும்பப்படும் தன்மைகளை' உருவாக்குவது தங்களது கடமையாக நேற்றைய தலைமுறையினர் எடுத்துக் கொண்ட கடுமையான முயற்சியைப் போன்று இன்றுள்ள குடும்பமும், உறவினர்களும், கல்வி முறையும், சமூக நிலையும் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்பதே நிதர்சனமான உண்மை. நேற்றைய தலைமுறையின் குடும்பச் சூழலில் இக் கடமைகள் இயற்கையாகவே அமைந்து போனதால் 'விரும்பப்படும் தன்மைகளை' மனிதனுக்குள் உருவாக்குவது சிரமமாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் மாறிக் கொண்டிருக்கும் இன்றைய நிலையில் 'மனித விரும்பப்படும் தன்மைகள்' சிறப்புப் பாடமாகவும், குறுகிய கால பயிற்சியாகவும் செயற்கைத் தன்மையாகப் போதிக்கப்படுவதால் இவற்றை இளைய தலை



வந்துவிட்டது!
ORTHOCURE
ஆர்தோக்யூர்
தயாரிப்பாளர்களிடமிருந்து
இரத்தத்தில்
சர்க்கரை அளவை சீராக வைத்திருக்க
NORMOPAN-SF
நார்மோபான்-SF
TABLETS
100 %
ஆயுர்வேதம்
பக்கவிளைவுகள்
இல்லாதது
NORMOPAN-SF
30 TABLETS
Useful in Maintaining
Sugar levels
Marketed by: KUREWEL PHARMA, CHENNAI - 600 083. ☎: 044 24893013



வாஷ்பேசினில் ஏற்படும் மஞ்சள் நிறக் கறைகளைப் போக்க எலுமிச்சைச் சாறு (அ) வினிகரைக் கொண்டு தேய்த்தால் வெண்மையாக இருக்கும்.

- பிரேமா சாந்தாராம், சென்னை - 110.

ஆஹா 50!

முறையினரிடம் நிலைநிறுத்துவது கடுமையாகத் தோன்றுகிறது. அதே போல நேற்றைய இளைய தலைமுறையினர் தங்களைச் சுற்றியுள்ள உறவுகளிலும், சூழ்நிலைகளிலும் வைத்துக் கொண்ட கட்டுப்பாட்டை இன்றைய தலைமுறை இளைஞர்கள் வைத்துக் கொள்ளவில்லை என்பதையும் நாம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். வெற்றிப் பாதையை நிதானமாகவோ, ஓடியோ, நடந்தோ கடக்க முயன்றது நேற்றைய இளைய தலைமுறை. ஆனால் இன்றைக்குள்ள இளைய தலைமுறையினர் காலில் சக்கரத்தைக் கட்டிக் கொண்டும், கையில் கணினியின் 'மௌஸ்' வைத்துக் கொண்டும் அசுர வேகமாக வெற்றிப் பாதையைக் கடக்க முயல்கின்றனர். இந்த வேகத்தில் உறவுகளும், சுற்றுச் சூழல்களும் கண்ணுக்குத் தெரியாமலேயே சென்று விடுவதால், மனித 'விரும்பப்படும் தன்மைகளையும்' இன்றைய இளைய தலைமுறையினரால் உள்வாங்கிக்கொள்ள இயலவில்லை.

உலக அறிவைத் தங்களுக்குள் பெருக்கி, வெற்றி அடையும் இன்றைய இளையதலைமுறையினர், தங்களைச் சுற்றியுள்ள உறவுகளையொட்டிய அறிவையும், அந்த உறவுகளை உறுதியாக்கிக் கொள்ளும் வழிமுறைகளையும், புரிந்து நடக்க வேண்டும்.

நமது சமூகத்தில் போற்றப்படும் 'விரும்பப்படும் தன்மைகளை'யும் உள்வாங்கிக் கொண்டால் வெற்றிப் பயணம் இலகுவாக இருக்கும்!

(தொடரும்)

கோவைக்காயை சுருளச்சுருள வதக்கினால்தான் சுவையே! அதற்கு நிறைய எண்ணெய் தேவைப்படும். இப்பத்தான் எல்லோருக்கும் கொலஸ்ட்ரால் பிரச்னை இருக்கிறதே! இதோ ஓர் சிக்கனமான வழி!



ஒரு தம்ளர் கொதிக்கும் நீரில், அரிந்த கோவைக்காய்த் துண்டுகளைப் போட்டு, ஒரு நிமிடம் மூடிவையுங்கள். பிறகு வடிகட்டி, வதக்கினால், அதிக எண்ணெய் இல்லாமலே, பொன்னிறமாக வதங்கி விடும்.

- பிரேமா ஸ்ரீனிவாஸன், மைசூர் - 2.

ஆஹா 50!



CG Crompton Greaves
EVERYDAY SOLUTIONS
விரைவாக சமைக்க!
நிறைவாக உடுத்த!
Swiftee பொருட்கள் உங்கள் அன்றாட வேலைகளை எளிதாக்குகிறது
SWIFTEE
Mixer-Grinder
CG-DX Turbo
CG-DX
CG-MX
CG-RX
CG-LX
1000W
க்யுக் ஹீட்டிங்
SWIFTEE
Automatic Electric Irons
CG-SGD
CG-GD
CG-LD
இன்றே, உங்கள் அருகிலுள்ள டீலரை அணுகுங்கள்!
Crompton Greaves Limited, Branch Offices: Chennai: 3, MGR Salai (K.H. Road), Nungambakkam. Tel: 044 4224 7500 / 4215 9275. Coimbatore: No. 658-664, Rajalakshmi Plaza, 100 Ft. Road, Gandhipuram. Tel: 0422 252 6453. Madurai: 2, 3 Mangayarkarasi College Road, Paravai. Tel: 0452 266 7771/7697.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்
PURE GHEE SWEETS
இணைந்து வழங்கும்

சென்னையில், கிலோ ஆறு ரூபாய்க்கு விற்றுக் கொண்டிருந்த தக்காளியின் விலை கிலோ இருபது ரூபாயாக உயர்ந்ததற்கு எத்தனையோ காரணம் இருக்கலாம். ஆனால் அதில் மிக முக்கியமானது மங்கையர் மலரும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸும் இணைந்து நடத்திய 'ஐ.சி.எஃப்.


• சுவைக்கிறார் மெனுராணி

சமையல் ராணி' போட்டி!

'தக்காளி'யைப் பிரதான பொருளாகப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் உணவுக்குப் பரிசு' என்று அறிவித்ததுமே... நூற்று எட்டு டிகிரி வெயிலைப் பொருட்படுத்தாது வந்து குவிந்தனர் ஐ.சி.எஃப். வாழ் பெண்கள்!

ஏப்ரல் 28-ம் நாள், ஐ.சி.எஃப். டாக்டர் அம்பேத்கர் அரங்கத்தில் நடந்த இப்போட்டிக்கு, சமையல் நிபுணர் மெனு ராணி செல்லம் நடுவராக இருக்க, 'உணவும் பெண்களும்' என்ற தலைப்பில் ஊட்டச்சத்து நிபுணர் தாரிணி கிருஷ்ணன் சிறப்புரை ஆற்றினார்.

ஜே.ஜே. சுய உதவி மகளிர் குழு பெண்களின் ஒத்துழைப்புடன் கலகலப்பாக நடைபெற்ற இந்தச் சமையல் போட்டியில் தோசை தக்காளி, தக்காளி அல்வா, அவல் தக்காளி என ஒரே தக்காளிமயம்!

ஒவ்வொரு ஐட்டமாக நின்று நிதானித்து, சுவைத்து, கவனத்துடன் பரிசுக்குரியவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்த மெனு ராணி செல்லத்தின் ஈடுபாட்டை மெச்சாதவர்களே கிடையாது.

"ஓட்ஸ் கஞ்சி நல்லதா? நவதானியக் கஞ்சி நல்லதா?"

"உணவுக்குப் பிறகு பழங்களைச் சாப்பிடலாமா?" என்றெல்லாம் தாரிணி கிருஷ்ணனை கேள்விகள் கேட்டு வாசகிகள் திணறடித்தனர்.

"போஷாக்கு தேவைப்படுபவர்களுக்கு சர்க்கரை சேர்த்த ஓட்ஸ் கஞ்சியும், உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்களுக்கு மோர் சேர்த்த நவ


• சமையல் ராணிகள்

தானியக் கஞ்சியும் நல்லது.

"உணவுக்குப் பிறகு பழங்கள் சாப்பிடலாம். பழச்சாறு குடிக்கக் கூடாது" என்று விளக்கமாகப் பதிலளித்தார் தாரிணி கிருஷ்ணன்.

பத்து பேருக்கு ஆச்சி மசாலா கிஃப்ட் ஹேம்பர்கள் ஆறுதல் பரிசாகத் தரப்பட்டன.

மங்கையர் மலர் பொறுப்பாசிரியர்

ஐ சி எஃப் சமையல் ராணி



அனுராதாசேகர் நன்றி கூற, விழா இனிதே முடிவு பெற்றது.

வாட்டர் ஃபில்டர் அன்பளிப்பாகப் பெற்ற முதல் பரிசுக்குரிய உணவு

தக்காளி ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

தக்காளி ஜூஸ் - ½ லிட்டர்,
சர்க்கரை - ¾ கிலோ,
தண்ணீர் - ½ லிட்டர்,
உப்பு - 5 கிராம்,
தக்காளி நிறம் - சிறிதளவு,
சோடியம் பென்னோசிட் - 1 சிட்டிகை.



• தாரிணி கிருஷ்ணன்

செய்முறை :

தக்காளியை வேகவைத்து ஜூஸ் எடுத்துக் கொள்ளவும். சிறிது உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பாகு வந்தவுடன் இறக்கி ஆறவிடவும். தக்காளியை வடிகட்டி ஆறியபிறகு பதத்தில் விட்டு தக்காளி கலர் சேர்த்து சோடியம் பென்னோசிட் சிறிது தண்ணீரில் கரைத்து இத்துடன் சேர்த்து வடிகட்டவும். 3 பங்கு ஜூஸுடன் 1 பங்கு தண்ணீர் சேர்த்து கண்ணாடி தம்ளரில் பரிமாறவும்.

- எஸ். சாந்தி.

'ப்ரீமியர் சாஸ் பேன்' அன்பளிப்பாகப் பெற்ற இரண்டாம் பரிசுக்குரிய உணவு

தக்காளி ஊறுகாய்

தக்காளி - 1½ கிலோ,
வரமிளகாய் - 50 கிராம்,







ஆஹா 50!

பள்ளி செல்லும் பிள்ளைகள் மற்றும் கல்லூரிக் கண்மணிகளுக்கு 1 தம்ளர் பாலில், ஒரு ஸ்பூன் தேன், 1 கரண்டி கேரட் சாறு கலந்து குடிக்கக் கொடுங்கள். தினம்... தினம்... அப்புறம் பாருங்க புத்திக் கூர்மையாகி, சும்மா 'பளிச் பளிச்'ன்னு மின்னுவாங்க.

- ராஜேஸ்வரி வெங்கட்,
சென்னை - 82.

சன் ஃப்ளவர் எண்ணெய் - 200 கிராம்,
புளி - பெரிய எலுமிச்சை அளவு,
வெந்தயம் - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்,
சீரகம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
பூண்டு - 10 பல் தட்டியது,
மஞ்சள் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு - தாளிக்க,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

தக்காளியையும், புளியையும் விழுதாக்கவும். மிளகாய், வெந்தயம், சீரகம், பெருங்காயத்தை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடிக்கவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு பொரித்து அனைத்துப் பொடிகளையும் பொரித்து தக்காளி விழுதையும் போட்டு நன்கு வதக்கவும். எண்ணெய் கசியும் தருவாயில் இறக்கி காடி சேர்க்கவும்.

- சி. சுமதி, சென்னை - 38.

மூன்றாம் பரிசாக புட்டுக் குடம் பரிசு பெற்ற உணவு

தக்காளி சாஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

தக்காளிப் பழரசம் - ½ லிட்டர்,
சர்க்கரை - 50 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம் - 1,
பூண்டு - 2 பல்,
மிளகாய்த் தூள் - ½ தேக்கரண்டி,
ஏலக்காய்த் தூள், பட்டைத் தூள், லவங்கத் தூள் - ½ தேக்கரண்டி,
உப்பு - 1½ தேக்கரண்டி,
வினிகர் - 25 மி.லி.,
சோடியம் பென்னோசிட் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

தக்காளி சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். நறுக்கிய வெங்காயம், பூண்டு, மசாலாத் தூள் அனைத்தையும் ஒரு சிறு துணியில் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். (சர்க்கரை, உப்பு, வினிகர் தவிர) பழச்சாற்றை அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிட வேண்டும். மசாலாத் தூள் முடிச்சை தக்காளிச் சாற்றில் படுமாறு ஒரு குச்சியில் கட்டித் தொங்கவிட வேண்டும். மூன்று பாகமுள்ள சாறு, ஒரு பாகமாகும் வரை சுண்ட வைக்க வேண்டும்.

சுண்டியவுடன் மசாலாத் துணியை எடுத்து விட்டு, சர்க்கரையையும், உப்பையும் சேர்த்து சிறிது நேரம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பிறகு வினிகரைச் சேர்த்து அடுப்பிலிருந்து இறக்க வேண்டும்.

கடைசியில் சோடியம் பென்னோசிட்டைச் சேர்த்து பத்திரப்படுத்தவும்.

- ஆர். லக்ஷ்மி, சென்னை - 38.

படங்கள் : **யோகா**

அதிக போஷாக்கு நிறைந்த எதுவும் பிரமாதமாக சுவையுள்ளதாக எப்போதும் இருப்பதில்லை.



ஆனால் சில சமயங்களில் அதிர்ஷ்டம் உங்களுக்கு கிடைத்து விடுகிறது...



புரோட்டினெக்ஸ் போஷாக்கு, இப்போது பிரமாதமான புதிய வனீலா சுவையில்.

நம்பகம் மிக்க அதிக புரோட்டீன் இணை உணவான புரோட்டினெக்ஸ், இப்போது சுவைமிக்க புதிய வனீலா ஃப்ளேவரில் கிடைக்கிறது. புரோட்டினெக்ஸ் வனீலாவில் அதிக அளவு புரோட்டீன் இருப்பதோடு மட்டுமில்லாமல், அயர்ன், ஃபோலிக் ஆஸிட் மற்றும் கால்ஷியம் உள்ளிட்ட எல்லா அத்தியாவசிய விட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்களாலும் அது செறிவூட்டப் பட்டிருக்கிறது.

நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க உங்கள் உடலுக்கு தேவைப்படும் புரோட்டீனுக்கும் உங்கள் அன்றாட ஆகாரத்திலிருந்து உங்களுக்கு கிடைக்கும் புரோட்டீனுக்கும் இடையே பெரும்பாலும் ஓர் இடைவெளி இருக்கிறது. இந்த 'புரோட்டீன் இடைவெளி' நீங்கள் அடிக்கடி களைத்து சோர்ந்து போகவும், பலவீனமாகி விடுவதற்கும் வழி செய்து விடுகிறது. இந்த இடைவெளியை புதிய புரோட்டினெக்ஸ் வனீலாவால் நிரப்புங்கள். தினந்தோறும் 2 கப் புரோட்டினெக்ஸ் வனீலா எடுத்துக் கொண்டால் அது உங்கள் குடும்பத்தின் புரோட்டீன் தேவையை நிறைவு செய்து விடும்.

புரோட்டினெக்ஸ் அனுகூலம் உங்கள் குடும்பத்துக்கு அளித்திடுவீர் !

புரோட்டீன் தேவைகள் குறித்து கூடுதல் விவரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

இம்முகவரியில் எழுதுங்கள்: டூமெக்ஸ் லைஃப்லைன்ஸ், பி.ஓ.பாக்ஸ் 12, குர்காவ் 122002.
எங்களை சந்தியுங்கள் www.youngnutritionindia.com

LOWE VAN M M TAM 014



எப்பத்தான் மாறுமோ?

இந்தியாவிலிருந்து அமெரிக்காவுக்கு நான் வந்து சேர்ந்த இரண்டு நாட்களில் எங்கள் ஊர் 'சிட்டி ஆஃப் லவெர்ன்'விருந்து எங்கள் தெருவில் இருந்த அனைவருக்கும் கடிதம் போஸ்ட் பண்ணப்பட்டு இருந்தது. 'வருகிற திங்கள் அன்று காலை ஒன்பது மணிக்கு நாங்கள் உங்கள் தார் ரோடைப் புதுப்பிக்கப் போகிறோம். சரியாக ஐந்து மணிக்கு வேலை முடிந்து விடும். அதனால், தேவையானால் ஒன்பது மணிக்கு முன்பேயே உங்கள் கார்களைத் தெருவில் இருந்து வெளியே கொண்டு வந்து விடுங்கள். 'தொந்திரவுக்கு மன்னிக்க' என்று எழுதி இருந்தது.

அதே போல் வேலைக்குப் போகிறவர்கள், கடைக் கண்ணி என்று செல்ல வேண்டியவர்கள் அந்தத் திங்கள் அன்று, முன் பேயே, திட்டம் இட்டுக் கொண்டோம். சரியாக ஐந்து மணி. தெருவுக்கு வந்து பார்த்தபோது புது தார் சாலை. வேலை நடந்த சுவடே இல்லை. மிக மிகத் துப்புரவாக இருந்ததோடு, ஒவ்வொரு வீட்டுத் தபால் பெட்டியிலும் ஒரு கடிதம். 'எங்களுடன் இன்று ஒத்துழைத்ததற்கு மிக்க நன்றி...' என்றும் எழுதி இருந்தது.

இப்படிக் கூட ஜனங்களின் சௌகரியத்தை மட்டுமே மனதில் கொண்டு ஒரு நகராட்சி வேலை செய்ய முடியுமா என்றுதானே நாம் ஆச்சரியப்படுவோம்? அதுதான் இல்லை. எங்கள் பக்கத்து வீட்டு நண்பர் ஓரேயடியாகத் திட்டிக் கொண்டிருந்தார். "இப்படிக் காலை ஒன்பதிலிருந்து ஐந்து வரைக்கும் காரை தெருவிற்குள் கொண்டு வர முடியாது என்றால் எவ்வளவு அசௌகரியம்? எப்பத்தான் இந்த ஊர் மாறப் போகிறதோ?" என்று குறைப்பட்டுக் கொண்டார்.

ம்... என்னால் பெருமூச்சுதான் விட முடிந்தது.

- கீதாபென்னெட்

ஆஹா 50!



மாம்பழம் வாங்கியதும் ஒரு மணி நேரம் குளிர்ந்த தண்ணீரில் போட்டு வைத்து பிறகு உபயோகிக்கவும். இதனால் அதில் உள்ள சூடு குறைந்து சுவை கூடும். - டி. சாந்தா, ஹைதராபாத்.

ஆஹா 50!



பொரித்த எண்ணெயைப் பயன்படுத்தலாம்!

பொதுவாக ஒரு தடவை பொரித்த எண்ணெயை மறுபடியும் உபயோகித்தால் கெடுதல் என்கிறோம். இந்த எண்ணெயை மறுபடியும் எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்று சமையலில் அனுபவம் மிகுந்த ஒருவர் சொன்ன விளக்கம், நம் வாசகிகளுக்கு பயன் படட்டுமே என்று எழுதுகிறேன்.

ஒரு தடவை பொரித்தெடுத்த எண்ணெயை மறுபடியும் அதே உஷ்ண நிலைக்குச் சூடுபடுத்தி பொரிக்கும் பொழுதுதான் எண்ணெய் நச்சுத் தன்மை அடைகிறதாம். ஆகவே, பொரித்த எண்ணெயை ஒரு குறிப்பிட்ட முறையில் உபயோகித்தால் கெடுதல் இல்லாமல் செலவழிக்கலாம் என்றார்.

ஒரு பொரியலை எடுத்துக் கொள்வோம். பொரியலுக்குத் தேவையான எண்ணெயில் பாதி அளவை வாணலியில் ஊற்றி, கடுகு, உ. பருப்பு, வெங்காயம், பின் காய்கள் சேர்த்து வதக்கும் சமயம், அடுத்த பாதி அளவு எண்ணெய்க்கு பொரித்த எண்ணெயைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இப்படிச் செய்வதால், இந்த பொரித்த எண்ணெய் மறுபடியும் அதே அளவு உஷ்ண நிலைக்கு சூடாவது இல்லை. மேலும் இது சுடப்பட்ட எண்ணெய் ஆனதால், நடுவில் சேர்க்கும்பொழுது பச்சை வாசனையும் வராது. இந்த வகையில் பொரித்த எண்ணெயை எல்லாவித சமையலிலும் சேர்த்து, பயன்பெறலாம்..

- ஏ. கஸ்தூரி, திருச்சி.



ஒரு குழந்தையின் குரல்!

கருவில் இருப்பது ஆணா, பெண்ணா என்பதை அறிய, ஸ்கேனிங் பரிசோதனை செய்யப்படுவது சட்டப்படி குற்றம்... என்றாலும் ஆங்காங்கே சில விதிமீறல்கள் நடந்து கொண்டிருப்பது கண்டிக்கத்தக்க சோகம்தானே!

(ஆர்.)

அன்புள்ள அம்மா,

நான் பிறப்பது குறித்து உங்கள் மனத்தில் எத்தனை உற்சாகம் - புளகாங்கிதம் இருக்கிறது என்று எனக்குத் தெரியும். உண்மையில் எல்லாப் பெண்களின் நிலையும் இப்படித்தான் இருக்கும். விவரிக்க முடியாத சுகத்தைத் தரும் அந்தத் தாய்மையை அடையும்போது அவள் அதை ஒரு பேறாக நினைக்கிறாள். சகிக்க முடியாத பிரசவ வலியைக் கூட அவள் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டி இருக்கிறது. படைப்பவனின் அந்த அற்புதச் செயலில் அவள் எல்லா வலிகளையும் துக்கத்தையும் தொந்தரவையும் கணநேரத்தில் மறந்து விடுகிறாள். அதுவே ஆண் குழந்தையாக இருந்து விட்டால், அவளுடைய மகிழ்ச்சிக்கு எல்லையே இருப்பதில்லை. தன்னைச் சுற்றி எங்கும் ஆனந்தமே இருக்கிறது - துயரமே இல்லை என்றும், பிள்ளை பெற்று விட்டதால் தான் பிறந்த பேற்றையே அடைந்து விட்டோம் என்றும் உணர்வாள்.

நான் பிறப்பதற்கு இன்னும் கொஞ்ச நேரம் பாக்கியிருக்கிறது. ஆனால் நீ மகிழ்ச்சியின் உச்சத்தில் இருக்கிறாய். இது உனக்குத் தலைப்பிரசவம் அல்ல. மூன்று முறை அதை நீ அனுபவித்திருக்கிறாய். ஆனால் அதை ஒரு பொருட்டாய் எங்கே நீ நினைத்தாய்? மூன்று முறையும் பெண்ணைப் பெற்றெடுத்த தாய், அதை மகிழ்ச்சி என்று எப்படி நாடகம் ஆட முடியும்? அப்புறம் நம்மிடையே புத்திரன் பிறக்கவில்லை என்றால் அம்மா - அப்பாவுக்கு மோட்சம் கிடைப்பதில்லையே... கொள்ளி இடுவதற்குப் பிள்ளை இல்லை



சிறுகதை

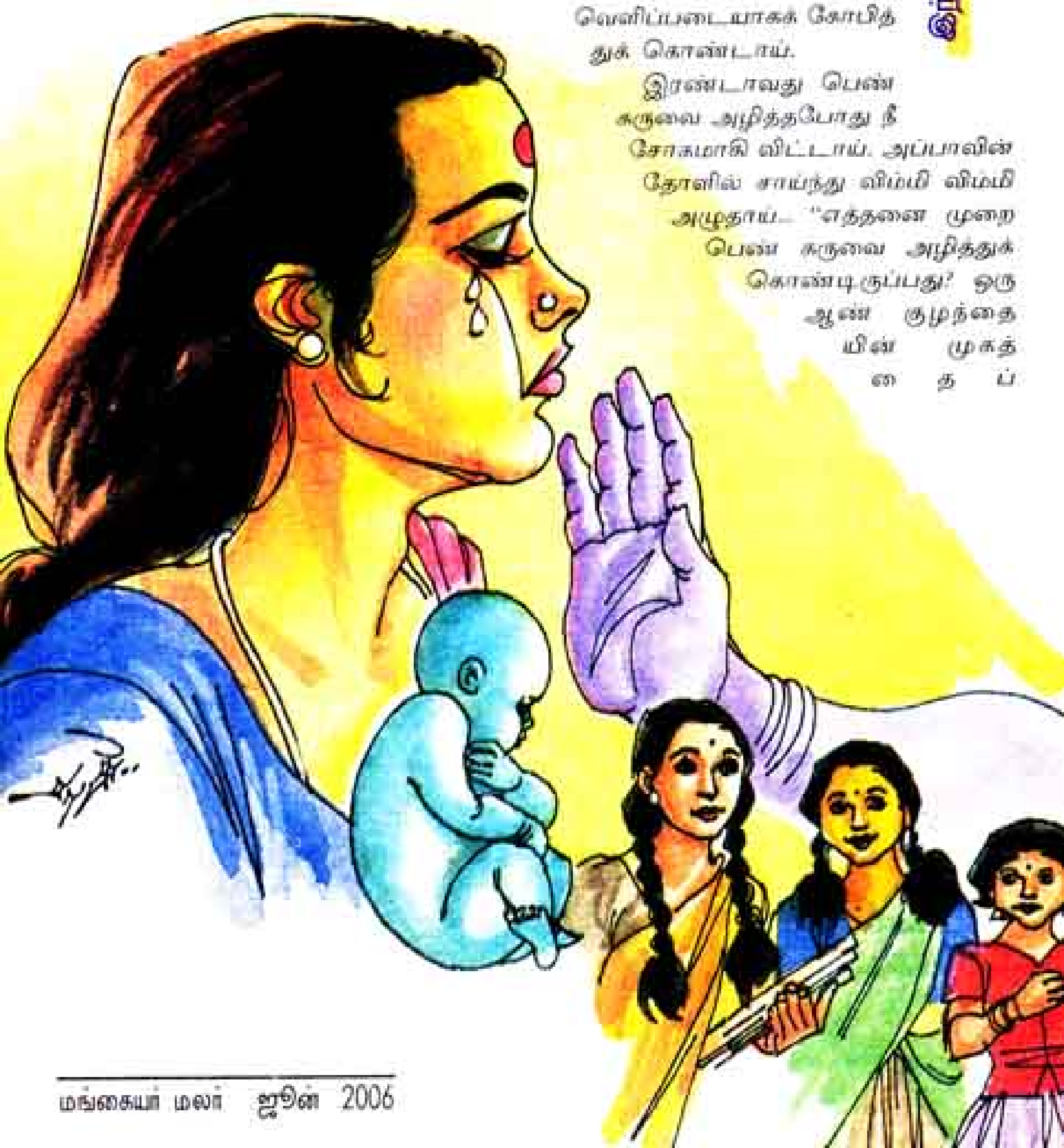
இந்தி மூலம்: நரேந்திரகவுர் சாப்டா
தமிழில்: சித்ரகலா ஸ்ரீதரன்

என்றால் அவர்களுக்கு நற்கதி கிடைக்காதே... சிதைக்குத் தீயிடப் பிள்ளை இல்லை என்றால் அவர்கள் ஆத்மா எப்படி சாந்தி அடையும்? எல்லோரும் இதையே தான் சொல்கிறார்கள். நீயும் அப்படித்தான் சொல்லிக் கொண்டிருந்தாய். அதனால்தான் மூன்று பெண்கள் பிறந்த பிறகு பிள்ளை பிறக்கும் என்ற மோகத்தில் மூன்று பெண்கருக்களை அழித்தாய்.

முதல் பெண் கருவைக் கலைத்த பிறகு வழி கிடைத்தாற்போல் பெருமூச்சு விட்டாய்... 'போகட்டும்... தொந்தரவில் இருந்து விடுபட்டோமே...' பெண் என்றால் தொந்தரவுதான் என்று நீயும் நினைத்தாய்தானே! உன்னுடைய தோழி தனுஜா கூடச் சொன்னாளே... "உன் பெண் குழந்தைகள் அழகாகவும், குணம் கொண்டவர்களாகவும் புரிந்து கொள்பவர்களாகவும் இருக்கிறார்களே... இவர்களைப் பற்றி நீ கவலைப்படவே வேண்டாம்... இந்தக் காலத்தில் மூன்று குழந்தைகளே அதிகம். நீ ஏன் பிள்ளை வேண்டும் என்ற விருப்பத்தினால் குடும்பத்தைப் பெரிதாக்குகிறாய்?"

ஆனால் உனக்கு அவள் பேச்சு பிடிக்கவில்லை. நீ வெளிப்படையாகக் கோபித்துக் கொண்டாய்.

இரண்டாவது பெண் கருவை அழித்தபோது நீ சோகமாகி விட்டாய். அப்பாவின் தோளில் சாய்ந்து விம்மி விம்மி அழுதாய்... "எத்தனை முறை பெண் கருவை அழித்துக் கொண்டிருப்பது? ஒரு ஆண் குழந்தையின் முகத்தைப்





ஆவக்காய் மாங்காய்
ஊறுகாய் போடுகிறீர்களா?
பச்சை நல்லெண்ணெய்
கிட்டத்தட்ட இரண்டு
அங்குலம் மேலே நிற்குமாறு
ஊற்றினால், நீண்ட
நாட்கள் கெடாது
இருக்கும்.
- வி.எஸ்., பெங்களூர்.

ஆஹா 50!

பார்க்க முடியாத அளவுக்கு மோசமான துரதிருஷ்டம் படைத்தவர்களா நாம்!'

அப்பா ஆறுதல் அளிப்பவராகச் சொன்னார் : "அந்த விஷயத்தில் நீ நம்பிக்கை வை... நமக்கு நல்ல நேரம் வரும். நம் வீட்டில் கட்டாயம் ஆண் குழந்தை பிறப்பான்..."

பிள்ளை வேண்டும் என்ற ஆசையில் நீ விவேகம் - புத்தி எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கி வைத்து விட்டு சாமியார்கள், மாந்தரீகர்கள் போன்றவர்களிடம் சென்று தாயத்து, வேர்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தும் அளவுக்குப் போய் விட்டாய்.

அம்மா நீ எவ்வளவு வெகுளி! கணவனும், மனைவியும் சேரும் முதல் நாளிலேயே கரு ஆணா பெண்ணா என்பது தீர்மானிக்கப்பட்டு விடும் என்பது கூடத் தெரியாதவளாய் இருக்கிறாய் நீ.

இரவும் பகலும் - உட்காரும்போதும்- எழுந்திருக்கும் போதும் - பிள்ளை பிறக்கும் என்ற கனவுகள் கண்டுகொண்டிருந்தாய். பிறக்கப் போகும் பிள்ளைக்காகத் துணிகள், பொம்மைகள் வாங்கவும் ஆரம்பித்து விட்டாய். மூன்று பெண்களும் புரிந்து கொள்பவர்களாக இருந்தார்கள். மாறுகின்ற உன் குணத்தைப் பார்த்து அவர்களும் கவலைப்பட்டார்கள்.

நீ அடிக்கடிச் சொல்வாய்... "உங்கள் இளைய சகோதரன் பிறந்தபின் அவன் உங்களுக்கு அதைச் செய்வான்... இதைச் செய்வான்... அவனுடைய துணிகளுக்காகவும் பொம்மைகளுக்காகவும் தனி அலமாரி வாங்கலாம்... அவனுடைய பெயர் சூட்டும் விழாவுக்கு ஒரு பெரிய 'பார்ட்டி' ஏற்பாடு செய்யலாம். அவனுடைய பிறந்த நாளின்போது நகரின் பிரபலமான பேக்கரியில் இருந்து 'கேக்' வரவழைப்போம்."

சின்னப் பெண் ஆர்வத்துடன் எல்லாவற்றையும் கேட்பாள். அப்புறம் கேட்பாள் : 'அம்மா நீ எங்கள் பிறந்த நாளை மட்டும் ஏன் கொண்டாடுவதில்லை?' நீ விரக்தியோடும் கோபத்தோடும் கொதிப்பாய்.

"ஒருத்தி பிறந்திருந்தால் அவள் பிறந்த நாளைக் கொண்டாடி இருக்கலாம். இங்கே மூன்று பேர் வரிசையாய் - கூட்டமாய் இருக்கிறீர்களே... யாருடையதைக் கொண்டாடுவது? யாருடையதை விடுவது?"

கருவைக் கண்டறியும் சோதனையில் இந்த முறை நீ ஈடுபடவில்லை என்பதைத் தெரிந்த தனுஜா கூட அதட்டிக் கேட்பாள் : "மருந்து சாப்பிட்டால் மகன் பிறப்பான் என்று எத்தனை முட்டாள்தனமான நம்பிக்கை உனக்கு? மருந்தின் மூலம் அப்புறம் எல்லோருமே தங்களுக்கு வேண்டிய குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ளலாமே! சீக்கிரம் பரிசோதனை செய்து கொள்... காலதாமதம் ஆகிவிட்டால் வருத்தப்பட வேண்டி இருக்கும்..."

நீ மிகவும் பயந்து விட்டாய். அன்றைய

தினமே தனுஜாவோடு நீ டாக்டரிடம் ஓடினாய். டாக்டர் சொன்னார் : "உன் கர்ப்பத்தில் இருப்பது மகன் அல்ல . மகன்தான்" உனக்கு மயக்கமே வந்து விட்டது. "டாக்டர் சார்... என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யுங்கள்... எனக்குப் பெண் குழந்தை வேண்டாம்... எவ்வளவு செலவானாலும் இதிலிருந்து நான் விடுபட வேண்டும்.." அப்புறம் அப்பா மற்றும் உன் ஒப்புதலுடன் டாக்டர் ஆபத்தான முடிவை எடுத்தார். ஊசி போட்டதும் பெண் குழந்தை இறந்தது. பின்னர் பிரசவத்தின் மூலம் வெளியே எடுக்கப்பட்டது.

உன் தாய்மை எத்தனை குரூரமாகி விட்டது! நீ இரண்டு - மூன்று நாட்கள் மருத்துவமனையில் இருக்க நேரிட்டது. மூத்த மகளுக்கு எல்லாம் புரிந்து விட்டது. அவளுக்கு உன் மேல் இரக்கம் எழுவதற்குப் பதிலாகக் கோபம்தான் தோன்றியது. அதனால்தான் அவள் வெறுப்புடன் உன்னைப் பார்த்தாள். நீ அவளுடைய பார்வையை எதிர்கொள்ள முடியாமல் மௌனமாக முகத்தை வேறுபுறம் திருப்பிக் கொண்டாய்.

நிலைமை சகஜமான பிறகு இனி இந்த நிலைக்கு ஆளாகக் கூடாது என்று நீ தீர்மானித்தாய். மூன்று பெண் குழந்தைகளைக் கருச்சிதைவு செய்ததால் நீ குற்ற உணர்வில் பயப்பட ஆரம்பித்தாய். ஒரு வேளை மறுபடியும் பெண் குழந்தை ஆகி விட்டால்...? இந்தப் பயத்திலேயே இரண்டு வருடம் ஓடி விட்டது. பெண்கள் மறுபடியும் உன்னுடன் இணைய ஆரம்பித்தார்கள். மகனுக்காக ஏங்கும் ஏக்கத்தைத் தவிர்த்து, பெண்களின் மேல் சரியாகக் கவனம் செலுத்துவாய் அல்லவா? ஆனால்... கடவுள் கூட என்னென்ன விளையாட்டு விளையாடுகிறார்! மூன்று பெண்களைப் பெற்றதால் கர்வம் அடையாமல் உன்னை நீயே துரதிருஷ்டசாலியாக நினைத்துக் கொண்டாய். உனக்கு மகனைத் தராமல் வஞ்சித்து விட்டார் கடவுள் என்று அவர் மேல் உனக்குக் கோபம் இருந்தது.

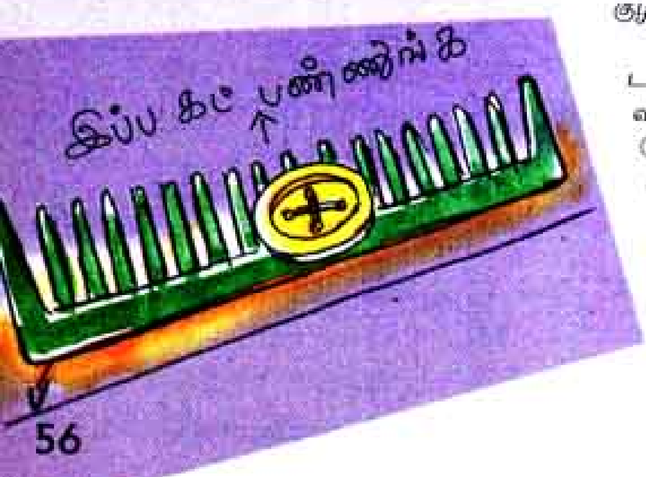
அப்புறம் எப்படியோ தெரியவில்லை. உன்னுடைய கர்ப்பத்தில் என் அவதாரம் நிகழ்ந்து விட்டது. என்னுடைய வரவை உணர்ந்தபோது தனுஜாவிடம் ஓடினாய். இரண்டு பேருமாய் டாக்டரிடம் போனீர்கள். கரு பரிசோதனைக்குப் பிறகு டாக்டர் சொன்னார் : "வாழ்த்துகள்... இந்த முறை உங்களுடைய விருப்பம் நிறைவேறி விட்டது... ஆண் குழந்தை..."

ஆனந்தத்தினால் நீ அழுதே விட்டாய்... கட்டுப்படுத்த முடியாதவளாய் நீ மறுபடியும் டாக்டரிடம் கேட்டாய்.. "டாக்டர் சார்... நீங்கள் சரியாகப் பார்த்தீர்களா...? பையன் தானே?..." டாக்டர் புன்னகைத்தார். அவருடைய ஆமோதிப்பைக் கேட்ட பிறகு தனுஜாவை அணைத்துக் கொண்டாய். மகிழ்ச்சியில் தொண்டை

ஆஹா 50!

ஆடையிலிருந்து தேவையில்லாத பட்டன் ஒன்றை நீக்க நேர்ந்தால் பட்டனுக்கு அடியில் சீப்பு ஒன்றைச் செருகி விட்டு, பின்பு பட்டனை கத்தரிக்கோலால் நறுக்கினால் துணி சேதாரம் இல்லாமல் எடுக்கலாம்.

- என். கலைச்செல்வி, காஞ்சிபுரம்.



அடைத்துக் கொண்டது. ஏறத்தாழ இருபது வருட ஆசை நிறைவேறப் போகிறது.

அம்மா.... உன்னைச் சேர்ந்தவர்களுக்கோ உறவினர்களுக்கோ ஆண் குழந்தை இல்லை என்ற குறையே இல்லை. ஊன்றுகோலாய் இருக்க வேண்டிய மகன்கள் தங்கள் பெற்றோரை முதியோர் இல்லத்துக்கு அனுப்பி விட்டனர். அவர்கள் சொத்தை பலவந்தமாகப் பிடுங்கிக்கொண்டு அங்கே - இங்கே என்று பெற்றோரை அலையவிட்டு விட்டார்கள். அவர்களுடன் உறவை முறித்துக் கொண்டனர். ஒருவருடைய பிள்ளை, சொத்துக்காக அப்பாவையே கொன்று விட்டான். உனக்கு இதெல்லாம் தெரியாதா? உனக்கு இதெல்லாம் நன்றாகவே தெரியும். ஆனால் பரம்பரை நியதிகளை விட்டு வெளிவர விருப்பம் இல்லை உனக்கு.... ஆண் வாரிசு இல்லாமல் குடும்பம் எப்படித் தழைக்கும்?.... இது தானே உன் வாதம்? சரி... சொல்லு... அப்பா, தன்னுடைய தாத்தா அல்லது தாத்தாவின் தாத்தாவைப் பற்றி ஏதாவது சொல்ல என்ன இருக்கிறது? ஒன்றும் இல்லைதானே...? அப்புறம் வம்ச பரம்பரையைப் பற்றிச் சொல்வதற்கு ஏன் கவலைப்படுகிறாய்? இப்போது உன் வயிற்றில் நான் வந்த பிறகு, உன் வம்சம் தழைக்கும் என்று நீ உன் கவலையில் இருந்து விடுபட்டாய்... உன் மரணத்துக்குப் பிறகு உனக்கு நல்ல கதி கிடைக்கும். உன் முதுமையில் ஆதரவு கிடைத்து விடும். பரலோகம் கிட்டும். பிள்ளை அற்றவள் என்று யாரும் உன்னைச் சொல்ல மாட்டார்கள். நீ சந்தோஷக் களிப்பில் இருப்பாய்.

கருவில் பெண் வராத காரணத்தால் இந்த முறை கர்ப்பகால அவஸ்தைகளில் மாறுதல்களைப் பலவந்தமாய் உணர்கிறாய். புளிப்பு சாப்பிடுவதற்குப் பதில் இனிப்பு சாப்பிடுவதற்கு ஆசைப்படுகிறாய். முகத்தில் சோர்வுக்குப் பதிலாக அழகு தெரிகிறது; பளபளப்பாய் இருக்கிறது. வயிறு முன்பை விட வேகமாகப் பெரிதாகிறது. நடையில் மாற்றம் வந்து விட்டது. இந்த மாற்றங்களை எல்லாம் நீயே உணர்கிறாய். சொல்கிறவர்கள் யாரும் இல்லை.

ஆனால் குருட்டு நம்பிக்கை. பரம்பரையில் சிக்கியுள்ள பக்குவம் அற்ற - அஞ்ஞானியாகிய அம்மா... உனக்கு இது தெரியாது... விஞ்ஞானம் எவ்வளவுதான் வளர்ந்திருந்தாலும், எப்போதாவது - எங்காவது - அது கூடத் தவறாக ஆகிவிடுகிறது. என் விஷயத்தில் டாக்டரும் கூட ஏமாந்து போய் விட்டார். மிகப் பெரிய தவறு செய்து விட்டார். உன் வயிற்றில் இருப்பது ஆண் கரு என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் நான் பிள்ளை இல்லை. நான் பிறந்த பிறகு அந்த மகிழ்ச்சியைக் கொண்டாட பல திட்டங்கள் வைத்திருக்கிறாய். ஆனால் உன்னுடைய எல்லாத் திட்டங்களும் தரைமட்டமாகும். நான் பிறந்த பிறகு என்னைப் பார்க்க நேர்ந்தால் விதி என்பது அதிர்ச்சியான சம்பவங்களை

ஆஹா 50!



வெயில் காலத்தில் பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய் அதிகம் பயன்படுத்தினால் உடல் சூடாகி விடும். பதிலாக மிளகைச் சேர்த்துக் கொண்டால் செரிமானம் சீராகி, பசியைத் தூண்டும். உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள மிளகு நல்ல மருந்து.

- ஜே. நாகராஜன், சிதம்பரம்.

Anandam

Haven of Happiness

ஆனந்தமிகு வாழ்விற்கான எழில்மிகு குடியிருப்பு



கோவையின் நிலப்பரப்பை அழகிய கட்டிடங்களால் அலங்கரித்திட வேண்டும் என்ற எமது இலட்சியத்திற்கு கிடைத்த மற்றுமொரு பரிசு – ஆனந்தம்.

திருச்சி சாலையில், இராமநாதபுரம் சந்திப்பிலிருந்து செல்லும் நஞ்சுண்டாபுரம் ரோட்டில் அமைந்துள்ள ஆனந்தம், உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்திற்கும் ஒரு ஆனந்தமிகு வாழ்வை வழங்கும் ஓர் எழில்மிகு குடியிருப்பு.

கண்ணையும், கருத்தையும் கவரும் கட்டிடக்கலை வடிவமும், உட்புறத் தோற்றமும், அதிநவீன வசதிகளும் பெற்றுள்ள ஆனந்தம், அனைவரும் சொந்தமாக்கிடும் விலையில் கிடைப்பது இதன் மற்றுமொரு சிறப்பு.

உங்கள் இல்லக் கனவுகளை நனவாக்கிட, ஆனந்தம் குடியிருப்பில் உங்கள் இடத்தை முன்பதிவு செய்யுங்கள். வாழ்நாள் முழுவதும் ஆனந்தம் அனுபவியுங்கள்.

ஆனந்தம் வழங்குவது

• 1.5 ஏக்கர் நிலத்தில், மிக உன்னதமாக வடிவமைந்த 72 அடுக்குமாடி குடியிருப்புக்கள் • மூன்று பிளாக்குகளில் 2/3 படுக்கையறை குடியிருப்புக்கள் • லே-அவுட் முழுவதும் தார் சாலைகள் • நீச்சல் குளம் • ஏர் கண்டிஷன் செய்யப்பட்ட 'லவுன்ச்' • உடற்பயிற்சிக்கென ஜிம் • லிஃப்ட், பொது இடம் மற்றும் குடியிருப்புகளுக்கென எப்பொழுதும் தயார் நிலையில் ஜெனரேட்டர் • தண்ணீரை தூய்மையாக்கும் வசதிகள் • சோலார் வாட்டர் ஹீட்டர் மற்றும் கீஸர் • சென்ட்ரல் கேஸ் வினியோகம் • குடி இருப்போர் மற்றும் விருந்தினருக்கான கார் பார்க்கிங் வசதிகள் • 24 மணி நேர பாதுகாப்பு • இன்டர்காம் • தீயணைப்பு ஏற்பாடுகள் • அழகுபடுத்தப்பட்ட பூங்கா.

வீட்டுக் கடனுதவி வழங்குவோர் :

• HDFC லிட். • SBI ஹோம் லோன் • கனரா வங்கி

Our representatives:

Chennai : Ms. Gita Ramesh, Ph : 044 - 24463063

Muscat : Mrs. Latha Natarajan, Ph :+96895296698

Project Developers : **M/s Auromira**

COVAI

PROPERTY CENTRE (INDIA) PRIVATE LIMITED

C 601, Pioneer Apartments, 1075 Avinashi Road, Coimbatore - 641018.

Ph : 91-422-5572625, Telefax : 2216867, Mobile : 098943 - 17841.

Email : covaiprop@vsnl.net Website : www.covaiprop.com

AN EX-SERVICEMAN'S ENTERPRISE

Manipal/CPC/06

நிகழ்த்தும் வலிமை உடையது என்பதை நீ உணர்வாய். என்னைப் பார்த்ததும் நீ மூர்ச்சை அடைவாய். உன்னைச் சுற்றி உள்ளவர்கள் இடையே சலசலப்பு ஏற்படும்.

ஒருவேளை, மூன்று பெண் குழந்தைகளை அழித்த பாவத்தின் தண்டனையாகத்தான் கடவுள் என்னை உன் கருப்பையில் போட்டு விட்டாரோ!

குழந்தை என்பது ஆணோ, பெண்ணோ (அல்லது என்போன்ற துரதிருஷ்டசாலியோ) எதுவாக இருந்தாலும் அம்மாவுக்கு அதன் மீது பாசம் இருக்கத்தான் செய்யும். என் பிறப்பைப் பார்த்த பிறகு மலைபோல உனக்கு ஏற்படும் துயரத்தையும் மன இறுக்கத்தையும் நீ எப்படித் தனியாய் சமாளிக்கப் போகிறாய் என்று நான் கவலைப்படுகிறேன். நீயும், அப்பாவும், என் சகோதரிகளும் மற்றவர்களின் பரிகாசங்களில் இருந்து எப்படித் தப்புவீர்கள்? எனக்கு இதுவே கவலையாக இருக்கிறது. என்னுடைய கற்பனையில் இதெல்லாம் எனக்குத் தெரிகிறது...

போதும் அம்மா.. இனிமேல் என்னால் பார்க்கவோ, சிந்திக்கவோ முடியாது. குடும்பம் முழுவதையும் நரக உலையில் தள்ள வேண்டாம். நான் ரொம்பவே யோசித்து - புரிந்து கொண்டு - தீர்மானம் செய்து விட்டேன். உங்கள் எல்லோரையும் அவமதிப்பு நிறைந்த வாழ்க்கையில் இருந்து மீட்பதற்கு ஒரே வழி என்னுடைய பிறப்பைத் தடுப்பதுதான். நான் பிள்ளை என்று தவறாக நினைத்துக் கொண்டு நீ புளகாங்கிதம் அடைந்து கொண்டிருப்பதால் நீ இதைச் செய்ய மாட்டாய். அதனால் இந்தக் காரியத்தை நானே செய்து கொள்கிறேன்... கடைசியாக விடை பெற்றுக் கொள்கிறேன்... உன் வயிற்றில் இருக்கும் நான், என்னை நானே அழித்துக் கொள்கிறேன்...

- உன் துரதிருஷ்ட குழந்தை.

பெட்டிக் கதை



சமயோசிதம்

கடைசி பெண் சீதாவின் கல்யாணத்துக்கு இன்னும் ஒரு வாரமே இருந்தது. பெண்கள், பேரன், பேத்திகள், உறவினர்கள் எல்லோரும் வந்து, வீடு கல்யாணக் களையில் மிதந்தது. எவர்சில்வர், பித்தளைப் பாத்திரங்கள் வாங்கி, பாத்திரங்களுக்குப் பெயர் பொறிக்க கடையிலிருந்து ஆள் வந்தது. பெரிய பெண் மீனா, பாத்திரங்களை எண்ணி வைத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"என்ன பெயர் பொறிக்கணும்?" என்று வந்த ஆள் கேட்கவும், "பெண் பெயர் சீதா - மாப்பிள்ளை நாராயணன். எஸ்.என். என்று பொறிக்கணும்" என்றாள். தகப்பனார் வேதமூர்த்தியோ மாப்பிள்ளை பெயரை முன்வைத்து "என்.எஸ். எனப் பொறிக்கணும்" என்றார். ஆனால் பெண்களோ, "அதெப்படி எஸ்.என்.தான் சரி" என்றனர்.

இந்த விவாதத்தை உன்னிப்பாகக் கவனித்த ஆறு வயது குமார், "எப்படியிருந்தா என்ன தாத்தா... சித்தி சமைக்கும் போது எஸ்.என். ஆக இருக்கும். தேய்த்து கவிழ்த்து விட்டால் என்.எஸ். ஆகிவிடும்..." என்றானே பார்க்கலாம்!

அவனது சமயோசிதம் அனைவருக்கும் திருப்தியாகவும் இருந்தது. சிரிப்பாகவும் இருந்தது.

- மன்னை ஜி. நீலா



அம்மா வேலை!

நான் வேலைக்குப் போய்க் கொண்டிருந்த நாளில் தேவையின்றி லீவு எடுத்தது கிடையாது. திருமணமும் அதைத் தொடர்ந்து வந்த குழந்தைப்பேறுகளும் என்னை இந்த அளவுக்குத் திருப்பிப் போடும் என்று நான் நினைத்துப் பார்த்ததில்லை. நல்ல சம்பளம், காப்பி பிரேக்குடன் கூடிய வாரத்துக்கு நாற்பது மணி நேர வேலை போய், சம்பளமில்லாத, வாரத்திற்கு 120 மணி நேர வேலை! நான் குழந்தைகளுடன் அல்லாடுவதைப் பார்த்து யாருமே லட்சியம் பண்ணியதில்லை. முன்பிருந்த அலுவலகத்திலோ நான் லீவு போட்டால் வேறு யாரேனும் அந்த வேலையை செய்து முடிப்பார்கள். ஆனால் இந்த அம்மா வேலையில் நான் லீவே போட முடியாது என்ற உணர்வு எனக்கு சந்தோஷத்தைக் கொடுத்தது நிஜம்.

அவர்கள் வளர வளர நானும் பல துறைகளில் வளர்ந்தேன். என் கணவரோ எப்படிச் சமைத்தாலும் வாய் திறக்காமல் சாப்பிட்டு விட்டுப் போகும் ரகம். ஆனால் குழந்தைகளுக்காக விதவிதமாக தின்பண்டங்கள் செய்யக் கற்றுக் கொண்டேன்.

ஒருநாள் பெரியவள், "எம்மா உனக்கு இட்லி, தோசை, உப்புமா தவிர வேற டிபனே பண்ணத் தெரியாதா?" என்று கேட்க உடனே பல வட இந்திய சிற்றுண்டி வகைகளும் செய்யக் கற்றுக் கொண்டேன். நூலகத்தில் உறுப்பினராகி நிறையப் படித்தேன். அவர்களது கட்டுரைப் போட்டிகளில் பங்குகொள்ள குறிப்புகள் எடுத்துக் கொடுத்தேன்.

இப்போது குழந்தைகள் படிப்பு முடிந்து கூட்டை விட்டுப் பறக்கத் தயாராகி விட்டனர். இவ்வளவு நாட்கள் என்னுடன் தங்களது எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டவர்கள் இனிமேலும் அவ்வாறு செய்வார்களா? எனக்குத் தெரியவில்லை. புதிய வாழ்க்கையும், புதிய உறவுகளும் அவர்களை மாற்றிப் போடலாம்.

குழந்தைகள் எலாஸ்டிக் பேண்ட் போல! இழுத்துப் பிடித்தால் நம்மை விட்டு விலகிப் போவார்கள், அவர்கள் போக்கில் விட்டால் நம்மிடம் திரும்புவார்கள் என்கிற உண்மையைப் புரிந்து கொண்டேன்!

- உமா கண்ணன்,
சென்னை - 33.

[illegible] 50!



வாழைப்பூவைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, முருங்கைக் கீரையுடன் சேர்த்து வதக்கித் தினந்தவறாமல் ஒரு வாரத்திற்கு உண்டுவந்தால் குடல்புண் குணமாகும்.

- கே. ராஜேஸ்வரி, மருதாடு.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.

கிளை நிறுவனம் : புதிய எண். 16, பழைய எண். 19, முதல் மாடி, 30வது தெரு,
தில்லைகங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 18 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் **"ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்"** தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

•	காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
•	மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
•	இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
•	இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
•	ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
•	ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
•	குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்



கொடுக்கவோ, மறுக்கவோ?

சமீபத்தில் எங்களது பையனின் பிறந்தநாளைக் கொண்டாடினோம். பிறந்த நாள் பரிசாக, "வேறு ஏதாவது வேணுமா?" என்று என் கணவர் கேட்டு (உளறி) வைத்தார். அதற்கு என் மகன், "நான் இப்பொழுது டீனேஜர் இல்லையா? எனவே எனக்கு பாக்கெட் மணி வேண்டும்" என்றான். எனக்குத் தூக்கி வாரிப் போட்டது. இருந்தாலும் பிறந்த நாளும் அதுவுமாக ஒன்றும் சொல்ல வேண்டாம் என்று "ஆகட்டும், பார்க்கலாம்" என்று காமராஜர் பாணியில் சொல்லி வைத்தேன்.

இந்த பாக்கெட் மணி விவகாரத்தைப் பற்றி எல்லோரிடமும் பேசி, நான் வந்த முடிவு இதுதான். பாக்கெட் மணி கொடுப்பதால் தீமைகளை விட நன்மைகளே அதிகம். அவர்களுக்குப் பணத்தின் மதிப்பு புரிகிறது. பணத்தைக் கவனமாகக் கையாளத் தெரிகிறது. ஆனால் இதைச் சும்மா கொடுக்கக் கூடாது. ஏதாவது ஒரு வேலையை பொறுப்பாகச் செய்ய வைத்து, அன்பளிப்பாகத் தர வேண்டும். நாயை வாக்கிங் அழைத்துப் போவது, அம்மாவுக்கு, காய் வாங்கித் தருவது, செடிக்குத் தண்ணீர் விடுவது இப்படி...

மறுபடியும் என் வீட்டுக் கதைக்கே வருகிறேன். எங்கள் வீட்டில் நாயும் இல்லை, செடியும் இல்லை, பக்கத்தில் கடைகளும் இல்லை. எனவே, என் பையனிடம் நான் ஒரு கண்டிஷன் போட்டேன். அதாவது ஒவ்வொரு கிளாஸ் டெஸ்டிலும் முழு மதிப்பெண்கள் பெற வேண்டும். அப்படி வாங்குகிற ஒவ்வொரு முழு மார்க்குக்கும் இந்திய மதிப்புப்படி சுமார் 10 ரூபாய் தருவேன். இது தான் டீல்!

அடுத்தது, அந்தப பணத்தை எப்படிச் செலவழிக்க வேண்டும் என்பதற்கு, என் கணவர் அருமையான வழி சொன்னார். அதாவது 'ஸேவ், ஸ்பென்ட் அண்ட் ஷேர்' பாக்கெட் மணியின் மூன்றில் ஒரு பங்கு செலவழிப்பதற்கு. இதில் அவனுக்கு ஏதாவது கதைப் புத்தகங்கள் வாங்கிக் கொள்ளலாம். இரண்டாவது பங்கைச் சேமித்து வைக்க வேண்டும். மூன்றாவது பங்கு, பிறருக்கு உதவுவதற்கு.

இந்தத் திட்டம் எங்களைப் பொறுத்தவரை பெரிய வெற்றி. என் பையனுக்கு பணத்தின் மதிப்பு புரிந்து விட்டது. கடையில் பார்த்ததை எல்லாம் கேட்பதில்லை. படிப்பது மிக எளிதாகி விட்டதால், எக்ஸ்ட்ரா கரிகுலர் வேலைகளுக்கு நிறைய நேரம் செலவழிக்க முடிகிறது.

- சுஜாதா சிவசங்கர்,
மஸ்கட்.

ஆஹா 50!



சாம்பிராணிப் புகை போடும் பொழுது மஞ்சள் பொடியையும் சேர்த்துக் கொண்டால் மிகவும் நல்லது. மஞ்சள் ஒரு சிறந்த கிருமிநாசினி.

- பி. ஜானகி, பாளையங்கோட்டை.

"அம்மா!"

பரணில் ஏறி சுத்தம் செய்து கொண்டிருந்த ராகினி குரல் கொடுத்தாள். அவள் கையில் வேல் வடிவ (கூர்முனை இல்லாமல்) மரக்கட்டை (-) பிடி வைத்தது இருந்தது.

"என்னடி?" என்றாள் அம்மா.

"இது என்னம்மா?" என்றாள் ராகினி, அதை விநோதமாகப் பார்த்தவாறே.

"இதுவா, உனக்குக் கிராமத்தில் இருந்த பாட்டி வீடு, வீட்டின் பின்னால் இருந்த பெரிய ஆட்டுக்கல் நினைவிருக்கா?" என்றாள் அம்மா.

'இல்லாமலா! பெரிய்ய்ய ஆட்டுக் கல்லும், குழவியும் ஆச்சே. ஒரு படி அரைக்கும். ஆனால் அந்தக் குழவியைச் சுற்றுவதற்குத் தனியாக அரைப்படி பால் குடிக்க வேண்டும் என்று சொல்லியிருக்கிறாள் அம்மா.'

"அந்த ஆட்டுக்கல்லில் மாவு மட்டுமில்லை. சட்னி, குழம்புக்கு எல்லாம் அதில்தான் அரைப்பது வழக்கம். அப்படி அரைக்கும்போது ஒருத்தர் குழவியைச் சுற்றினால், இந்தக் கரண்டியை வைத்துத் தள்ளிக் கொடுப்பார். கைவிரல் குழவியில் நசுங்காமல், மிளகாய் பட்டு கை எரியாமல் இருப்பதற்காக இந்த மரக்கரண்டி" என்று விளக்கினாள் அம்மா.

"அட, நல்ல ஐடியாவாக இருக்கிறதே, இப்பவும் கிரைண்டரில் மாவு தள்ளிவிட உபயோகிக்கலாம். கிரைண்டர் டிரம்மில் கிறல் விழாது. இது ஒண்ணுதான் இருக்கா அம்மா?" என்று கேட்டாள் ராகினி.

"அதுக்கென்ன நம்ம கோவிந்தன் ஆசாரியை செய்து தரச் சொன்னால் தருவார். மேலே பழைய மரக்கட்டைகள் சும்மாதான் கிடக்கு. அதையும் எடு. நான் இன்னிக்கே கோவிந்தனை வரச் சொல்றேன்!" என்றாள் அம்மா.

ராகினிக்கு ஒரு யோசனை தோன்றியது. அவள் குடியிருக்கும் ப்ளாட்டில் மொத்த ப்ளாட் எல்லாம் சேர்த்து கிட்டத்தட்ட 55 வீடுகள். பெண்கள் எல்லாமே சேர்ந்து மகளிர் சங்கம் வைத்திருந்தார்கள்.

நாகர்கோவிலைச் சேர்ந்த ஜெயஸ்ரீ அவளது ஊருக்குப் போய்விட்டு வரும்போது தேன், நேந்திரங்காய் சிப்ஸ் என்று கொண்டு வருவாள். அதே போல் விமலா மதுரையில் இருந்து வரும்போது சுங்குடிப் புடைவை, சுருள் பாக்கு, கோவைக்குச் சென்று திரும்புகிற மகேஸ்வரி உப்புக் கிணற்றுத் தெருவில் இருந்து சுடிதார் மெட்டிரியல் என்று கொண்டு வருவதும், எல்லோரும் பகிர்ந்து கொண்டு பணம் கொடுப்பதும் நடப்பதுதான்.

அதே போல் இப்போது சும்மா கிடக்கும் மரக்கட்டைகளை நாலைந்து செட் மரக் கரண்டிகளாகச் செய்து





வேல்... வேல்... வெற்றி வேல்!

கொண்டு போனால் எல்லோரும் விரும்பி வாங்கிக் கொள்வார்களே!

ஒவ்வொரு செட் - மர ஸ்பூன் - 6 (ஊறுகாய் பாட்டிலில் போட), மரக் குழி கரண்டி - 4 (குழம்பு, கூட்டு எடுக்க), மரச் சட்டுவடம் - 2 (சப்பாத்தி, தோசை திருப்ப), மரத் துடுப்பு - 2 (இடியாப்ப மாவு, வடக மாவு கிளற), தள்ளு கரண்டி - 2, (கிரைண்டரில் மாவு தள்ள) என்று ஏழு செட் செய்து தரச் சொன்னாள்.

ஞாபகமாக கோவிந்தனிடம் - இந்த மரக்கரண்டிகளைக் கடையில் வாங்கினால் எவ்வளவு ஆகும் என்று கேட்டு வைத்துக்கொண்டாள். தானும் மரக் கட்டையின் விலை, கோவிந்தனுக்குக் கொடுத்த கூலி இவற்றை எல்லாம் கணக்குப் போட்டு வைத்துக் கொண்டாள்.

விடுமுறை முடிந்ததும் ஊருக்குத் திரும்பியவுடன் முதல் வேலையாக கணவன் மாதவனிடம் பெருமையுடன் கரண்டிகளைக் காண்பித்துத் தன்னுடைய யோசனையையும் சொன்னாள்.

மாதவன் நிதானமாக, "ராகினி, உன்னுடைய ஐடியா பிரமாதம். ஆனால் இப்போ உன் தோழிகளிடம் நீ இதை விற்க முடியாது" என்றான்.

"ஏன்?" என்றாள் ராகினி குழப்பத்துடன்.

"இந்தத் தடவை அசோஸியேஷன் தலைவர் பதவிக்கு நான் தேர்தலில் நிற்கிறேன். நீ இப்போ இதெல்லாம் விற்பனை பண்ணினால் நீ குறைவான விலையில் விற்று என் வெற்றிக்காக கான்வாஸ் செய்கிறாய் என்று புகார் வரும். அதனால் இதெல்லாம் மூட்டை கட்டி வை! தேர்தல் முடிய ஒரு மாதம் ஆகும். அப்புறம் பார்க்கலாம்" என்று சொல்லிவிட்டு அலுவலகம் சென்று விட்டான்.

ராகினிக்கு என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. உற்சாகம் வடிந்து ஏமாற்றமாக உணர்ந்தாள்.

யோசனையுடன் தூங்கச் சென்றவளுக்கு திடீரென்று ஏதோ தோன்றியது.

தொலைபேசியில் தன்னுடைய தோழி மஞ்சுளாவை மறுநாள் தன்னை வந்து பார்க்கும்படி சொல்லிவிட்டுப் படுத்தாள்.

"என்ன செய்யப் போறே?" என்று கேட்ட கணவனிடம் மர்மப் புன்னகை பூத்தாள்.

மஞ்சுளா அவர்களது அபார்ட்மெண்ட் ஒட்டி பாத்திரக்கடை நடத்திக் கொண்டிருக்கிறாள்.

மறுநாள் தோழிகள் இருவரும் விவாதித்தனர். சார்ட் பேப்பர்களில் வண்ணமைகள் கொண்டு அழகாய் பெரிய போஸ்டர்கள் தயாரித்தனர்.

மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு மரக்கரண்டிகள்!

வேப்ப மரக்கட்டையினால் செய்யப்பட்ட இந்தக் கரண்டிகளை பரிமாறப் பயன்படுத்துங்கள். சர்க்கரை வியாதி சட்டென்று குறையும். மேலும் வேப்ப மரத்தின் அடியில் குடியிருக்கும் அம்மன் அருள் அபரிமிதமாய்க் கிடைக்கும்!'

மாமரத்தின் கட்டையில் உருவான

சீதாலக்ஷ்மி சுப்ரமணியம்



சாம்பிராணி புகை போட ஓர் அருமையான வழி என்று மே மாத ம. மலரில் (பக்கம்14-ல்) ஒரு குறிப்பு ஒரு வாசகியால் எழுதப்பட்டிருந்தது. விளக்கில் பயன் படுத்தும் எண்ணெய் திரிகள், கொட்டாங்குச்சி சில்லுகள், சாம்பிராணி கரண்டி, இவையெல்லாம் இல்லாமலேயே, புகை போட ஓர் எளிமையான வழி இருக்கிறது.

"கம்ப்யூட்டர் சாம்பிராணி" என்ற பெயரில் கடைகளில் கிடைக்கும் சாம்பிராணியை வாங்கி வந்து, (குடிமனான சிலிண்டர் வடிவில், இரண்டங்குல உயரத்தில் இருக்கும்) ஒரு முனையை பற்றவைத்து, அதில் தூளாக்கப்பட்ட சாம்பிராணியைப் போட்டால், ரொம்பவும் சிம்பிளாக வீடு, நறுமணம் பெறும். பாதுகாப்பானதும் கூட.

- தெய்வசிகாமணி, சென்னை - 54.

ஆஹா 50!

கரண்டிகள் உணவின் ருசியைக் கூட்டும். மேலும் குடும்பத்தில் ஒற்றுமை பெருகும். மாம்பழத்தை விரும்பிய விநாயகரும், வேலவனும் விரும்பிய வரத்தைத் தருவர்.'

'நெல்லி மரத்தால் செய்யப்பட்ட இந்தக் கரண்டிகள் இனிமையான உணவைப் பரிமாற உகந்தது. சிவபெருமானுக்குப் பிரியமானது நெல்லி. இது ஆயுளை அதிகரிக்கும். அவ்வைக்கு அதியமான் அளித்தது நெல்லிக்கனி அன்றோ!'

அழகாய் எழுதப்பட்ட போஸ்டர்களின் கீழ் மரக்கரண்டிகளை பார்வைக்கு வைத்தாள் மஞ்சுளா.

"அம்மா!"

தொலைபேசியில் அம்மாவிடம் கத்தினாள் ராகினி.

"என்னடி?" என்றாள் அம்மா.

"கோவிந்தனிடம் சொல்லி இன்னும் 50 செட் மரக்கரண்டிகள் செய்யச் சொல்லம்மா. இங்கே ஆர்டர் மேல் ஆர்டர் வந்துகொண்டிருக்கிறது."

தொலைபேசியை வைத்து விட்டுக் கணவனைப் பார்த்துக் கட்டை விரலை உயர்த்தி வெற்றிப் புன்னகை புரிந்தாள் ராகினி.

ஆஹா 50!



கம..கம... கர...கர...!

மசால் வடை செய்யும்போது, பட்டாணிப் பருப்பு இரண்டு தம்ளர், உளுந்து கால் தம்ளர் மட்டும் ஊறப்போட்டு தட்டினால் கரகரப்பாக இருக்கும். பட்டாணிப் பருப்பை நான்கு மணி நேரமும், உளுந்தை அரைமணி நேரமும் ஊறவைத்து, அதிகம் நீர் விடாமல் அரைப்பதில்தான் மொறுமொறுப்பின் ரகசியமே உள்ளது.

- ரஞ்சனி சங்கரன், தூத்துக்குடி.

மூட்டுவலிக்கு டாட்டா!

கொஞ்சம் சிரிப்பு... கொஞ்சம் எலும்பு...7

நடுத்தர வயதைத் தாண்டி விட்டால் தலைக்கனம் இருக்கிறதோ இல்லையோ நம் நாட்டில் பல பெண்களுக்கு இடுப்பைச் சுற்றி கனம் அதிகம் ஆகிவிடுகிறது. சுரைக்காயைப் போலத் தோற்றமளிக்கிறார்கள் அவர்கள். பொதுவாக ஆப்பிள் போலத் தோற்றம் இருந்தால் முதுகுவலி வர வாய்ப்புகள் அதிகம். சுரைக்காய் போல இடுப்புக்கு மேல் சிறுத்து முழங்கால் மூட்டுக்கு மேலே பருத்திருந்தால் கால் மூட்டுகள் அதிக பாரத்தைத் தாங்கி நகர வேண்டிய கட்டாயம். வயதாக ஆக, மூட்டில் உள்ள குஷன்களும் குருத்தெலும்பும் அதிர்வுகளைத் தாங்கும் திறனை, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இழக்கின்றன.

தொடை எலும்பின் கீழ்ப்பகுதியும், முழங்கால் எலும்பின் மேல் பகுதியும் சேரும் இடம்தான் முழங்கால் மூட்டு. இது நம் காலின் மிக முக்கியமான ஜங்ஷன். (இதனால்தானோ என்னவோ மூட்டுவலி என்றாலே அது முழங்கால் மூட்டில் ஏற்படும் வலி என்றாகி விட்டது). முழங்கால் மூட்டைத் தடவிப் பார்க்கும்போது நம் கைக்குத் தட்டுப்படுவதுதான் முழங்கால் மூட்டு என்று பலரும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் இது knee cap அல்லது petalla எனப்படும் மூட்டுச் சில்லுதான். முழங்கால் மூட்டின் ஒரு பகுதிதான் இது. இந்த மூட்டின் முக்கியப் பகுதிகள் மூட்டுச்சில்லுக்குப் பின்னால்தான உள்ளன.

ஊட்டிக்குச் சென்ற பத்மா என்ற நடுத்தர வயது பெண்மணிக்கு, கல்பனா சாவ்லா அளவுக்கு இல்லையென்றாலும், சின்னச் சின்ன சாகசங்களில் ஈடுபாடு உண்டு. காலால் பெடல் செய்து ஓட்டும் படகில் பயணம் செய்தார். பயணம் ஆனந்தமாகத்தான் இருந்தது. ஆனால் பயணத்தின் முடிவில் வேகமாக இறங்கியபோது அவரது வலது கால் மூட்டு பெடலில் தடாலென்று வேகமாக இடித்து விட்டது. இதனால் ரத்தம் கட்டிக் கொண்டது. அருகில் உள்ள மருத்துவரிடம் சென்றார்கள். போதாத காலம் அவர் அந்தப் பகுதியை இறுகக் கட்டி விட்டார். ஏற்கெனவே இலேசான மூட்டுவலி அவருக்கு உண்டு. இப்போது அது இன்னும் அதிகமாகி விட்டது. இதன் காரணமாக அவரால் டாய்லெட்டுக்கும் செல்ல முடியாமல் போக, மலச்சிக்கலும் உண்டானது. வயிற்று வலி வேறு.

பிறகு எங்களிடம் ஒரு வாரம் கழித்து சிகிச்சைக்கு வந்தார்.

மூட்டுசில்லுப் பகுதியைச் சுற்றி பரோட்டா மாவைப் பிசைந்து வைத்தது போல் இறுக்கமான வீக்கம். இலேசாகத் தொட்டாலே 'ஐயோ, அம்மா' என்ற அலறல் ராகம். மூட்டை மடிக்கவோ நீட்டவோ முடியாமல் தவித்தார். எக்ஸ்ரேயுடன் பரிசோதனை செய்து பார்த்ததில் அவருக்கு மூட்டில் எலும்பு முறிவு இல்லை என்று தெரிந்தது. ஆனால் மூட்டு, தேய்மானமாகிவிட (தொடக்க நிலை) மேலே ரத்தமும் கட்டியிருந்ததால் வீக்கமும் வலியும். சாதாரண ரத்தக் கட்டிக்கு இறுகக் கட்டுப் போட்டதில்

டாக்டர் எம். பார்த்தசாரதி

மூட்டுக்குத் தேவையான அசைவுத் தன்மையை அது இழந்து விட்டது. சின்ன ஆபரேஷன் மூலம் ரத்தக்கட்டியை அகற்றி, வலியைக் குறைத்து, பிசியோதெரபியும் செய்ததில் அவர் மூட்டு



சுமாராக மடங்கும் நிலையை எட்டியது. ஆனால் இதற்குள் வலி நிறைந்த ஆறு வாரங்கள் கடந்து விட்டிருந்தன.

மூட்டுவலி என்றதுமே பலரும் அங்குள்ள எலும்புக்கு ஏதோ பாதிப்பு என்றுதான் நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் மூட்டுக்கு மிகவும் முக்கியமான குருத்தெலும்புகள், அசைக்கும் தசைகள், தோல் ஆகியவையும் மிக மிக முக்கியமானவையே. ஒரு மூட்டின் வலியில்லாத அசைவு என்பது மற்ற திசுக்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பொருத்தே அமைகிறது.



மூட்டுவலி என்றால் உடனடியாக டாக்டரை அணுக வேண்டுமா என்றால் என் பதில் இதுதான். வெறும் மூட்டுவலி என்றால் கொஞ்ச நாட்கள் பொறுத்திருந்த பிறகு மருந்து வரை அணுகுவதில் தவறில்லை.

ஆனால் மூட்டுவலியுடன் ஜுரமும் உடல்வலியும் ஏற்பட்டாலோ, மற்ற மூட்டுகளிலும் வலி இருந்தாலோ உடனடியாக டாக்டரை அணுகுவதுதான் புத்திசாலித்தனம். மூட்டுவலி ஏற்படும்போது கால் உட்புறமாகவோ வெளிப்புறமாகவோ வளைந்து பென்குவின் பறவையைப் போல நடக்க நேரிட்டால் நீங்கள் டாக்டரைச் சந்திக்கத்தான் வேண்டும்.

மூட்டுவலி என்றவுடன் வலி மாத்திரைகளை நீங்களாக விழுங்க வேண்டாம். இப்படி இஷ்டத்துக்கு வலி நிவாரணிகளை விழுங்கியதால் சிறுநீரகம் கெட்டுப் போனவர்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

அடிபட்டதைத் தொடர்ந்து மூட்டு வலி இலேசாக ஏற்பட்டால் மூட்டை

ஆஹா 50!



வெயில் காலம் என்பதால் குடத்தில் இருக்கும் பச்சைத் தண்ணீர் கூட சூடாக இருக்கிறது. அதை 'ஜில்'லுனு ஆக்க ஒரு வழி. ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான தண்ணீரை எடுத்துக் கொண்டு, தண்ணீர் இருக்கும் இன்னொரு அகன்ற பாத்திரத்திற்குள் வைத்துவிட வேண்டும். இந்தத் தண்ணீர் 'சில்'லென்று இருக்கும்.

- கோமதி, திருநெல்வேலி.

இறுக்கும் வகையில் கட்டுப் போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். அதே போல் அந்த மூட்டை ஒரே நிலையிலும் வைத்திருக்க வேண்டாம். முடிந்தவரை அந்தக் காலை மடித்து நீட்டுவது நல்லது.

இலேசான மூட்டுத் தேய்மானத்தினால் மூட்டுவலி ஏற்பட்டிருந்தால் மருந்துகள் மூலமாகவும், பிசியோதெரபி மூலமாகவும் அதைச் சரிசெய்ய முடியும். அதாவது உங்கள் அன்றாட அவசிய வேலைகளுக்கு மூட்டுவலி இடைஞ்சல் தராத அளவுக்கு.

மூட்டின் தேய்மானம் அதிகமாகி, கால் உட்புறமாகவோ வெளிப்புறமாகவோ வளைந்து, மூட்டின் உட்பகுதி மிகவும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் உரிய ஆபரேஷன் செய்து அந்த மூட்டு மேலும் தேயாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

ருமடாய்ட் எனப்படும் மூட்டுப் பிடிப்பு நோயினால் ஏற்படும் மூட்டுவலி என்றால் பெரும்பாலும் மாற்று மூட்டைப் பொருத்த வேண்டி வரும். இப்போது செயற்கை மூட்டு மாற்றத் தொழில் நுட்பத்தில் பெரும் முன்னேற்றங்கள் வந்து விட்டன.

மூட்டில் ஏற்பட்ட காசநோய் காரணமாக மூட்டு சீரழிந்து விட்டிருந்தால், சீழை வெளியே எடுத்து, உரிய மருந்துகளின் மூலம் மூட்டு மேலும் பாதிக்கப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

இதுவரை மூட்டில் தேய்மானம் ஏற்படாதவர்கள் கூட அந்த சிக்கலைத் தடுக்கலாம் அல்லது தள்ளிப் போடலாம். பருப்பு வகைகளை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் சூரிய ஒளி படும்படி கொஞ்ச நேரமாவது நடக்க வேண்டும். இதனால் உடலில் உருவாகும் வைட்டமின் டி எலும்புகளுக்கு நல்லது. தசைகளுக்கும் உந்துதல்.

நம் உடல் இந்த வடிவம் பெற்றிருக்கவும், ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்குச் செல்லவும் காரணம் எலும்புகளும் தசைகளும்தான். இவற்றின் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்தினால் 'நிற்பதுவே நடப்பதுவே பறப்பதுவே' என்பதில் முதலிரண்டைச் சிக்கலின்றிச் செய்யலாம். அதற்கு இந்தத் தொடர் உதவியிருந்தால் மகிழ்ச்சி.

(நிறைவடைந்தது)

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

ஆஹா 50!

தக்காளிப் பழங்களை உப்புக் கரைத்த நீரில் போட்டு வைத்திருந்தால் 2, 3 நாட்கள் வரை கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

- ஆர். ராஜலட்சுமி, கரூர்.



மரங்களுக்குத் தாலி கட்டிய பெண்கள்!



சமுதாயத்தில் அடிமட்டத்திலுள்ளவர்களின் வாழ்க்கையில் வியத்தகு மேம்பாடுகளை ஏற்படுத்திய இயக்கங்கள் பல உண்டு. இதில் முதன்மையாக நிற்பது சிப்கோ இயக்கம்தான்! சிப்கோ என்றால் இந்தியில் 'விடாது உறுதியாகப் பிடித்துக் கொள்ளுதல்' என்று அர்த்தம்.

1971-ல் ஆரம்பிக்கப்பட்ட சிப்கோ இயற்கை, மரம், தண்ணீர், காற்று, சுற்றுப்புறச் சூழல் போன்றவற்றைக் காக்கும் பொருட்டு, பாடுபடுகிறது.

1974-ஆம் ஆண்டில் பத்ரிநாத் என்ற புனிதத் தலத்துக்குப் பக்கத்திலுள்ள ரென்னி கிராமத்தில் நடந்த சம்பவம் சுவாரஸ்யமானது. ரென்னி கிராமத்தைச் சுற்றியுள்ள காட்டில் 2500 அசோக மரங்கள் மரப்பொம்மைகள் தயாரிக்கும் நிறுவனத்தால் குத்தகைக்கு எடுக்கப்பட்டது. இதற்காக மரங்களை வெட்டும் தொழிலாளர்கள் வெளியிலிருந்து அழைத்து வரப்பட்டனர். ஏதோ ஒரு காரணம் காட்டி ரென்னி கிராமத்து ஆண்களை அன்றைய தினம் பொம்மைக் கம்பெனி வெளியேற்றி விட்டது. வெளி வேலையாட்கள் கோடாரிகளுடன் இரண்டிரண்டு பேராக கிராமத்தில் நுழைவதை கௌராதேவி என்கிற பெண் பார்த்து விட்டாள். "எல்லோரும் ஓடி வாருங்கள்! மரங்களை இறுகக் கட்டிக் கொள்ளுங்கள்" என்று அவள் கூக்குரலிட, கிராமத்துப் பெண்கள் அனைவரும் மரங்களைக் கட்டித் தழுவி வெட்ட விடாமல் தடுத்தனர். கோடாலிகள் தோற்றன! பெண்களின் சாதுர்யம் வென்றது.

1978-ல் ஹெம்வால் பள்ளத்தாக்கில் நடந்த மற்றொரு சம்பவம் இன்னும் வேடிக்கையானது. குறிப்பிட்ட மரங்களை வெட்ட நினைத்த குத்தகைக்காரர்கள் அடையாளத்துக்காக, மரத்தில் குறியிட்டு இருந்ததை அறிந்த கிராமத்துப் பெண்கள், ஒவ்வொரு மரத்துக்கும் மங்கள நாணைச் சுற்றிக் கட்டினர். ஆயுதம் தாங்கிய படையின் மிரட்டலுக்கும், கைது நடவடிக்கைக்கும் அவர்கள் அஞ்சாமல் நின்று, "இந்தக் காடுகள், மண், தண்ணீர், சுத்தமான காற்று தருகின்றன. இதுவே எங்கள் வாழ்க்கையின் ஜீவன்" என்று குரல் எழுப்பி குத்தகைக்காரர்களை விரட்டியடித்தனர்.

அரசியல் ஆதரவின்றி சாதாரண மக்களும் சாதனைகள் புரிய முடியும் என்பதற்கு சிப்கோவே உதாரணம். இயற்கையின் மடியைச் சீரழிக்கும் மனிதர்கள் இதை உணர்வார்களா?

- எக்ஸ்னோரா விஷ்ணு கஜேந்திரன்,
பாண்டிச்சேரி.



தேங்காய் எண்ணெய் உறைந்து விட்டால் ஃப்ரிட்ஜ் கம்ப்ரஸர் மேல் வைத்தால் உருகி விடும்.

- லட்சுமி சுந்தரம், தானே.

ஆஹா 50!

என் செல்லமே!





பேத்தி : காயத்ரி

தாத்தா : ராஜேந்திர பாபு
பாட்டி : செல்லராணி

தாத்தா : வெங்கடேசன்
பாட்டி : திருமதி வெங்கடேசன்





ஆல்பம்

பேரன் :
வந்திதா பிரகாஷ்





தாத்தா :
பாண்டுரங்கம்
பாட்டி :
ராஜலட்சுமி





பேத்தி : வினிதா
பேரன் : விக்னேஷ்
கிருஷ்ணா

பேத்தி :
ஸ்ரீநிதி

பாட்டி : கே. சரோஜா

போலிகளைக் கண்டு ஏமாறாதீர்கள்....



சென்னையிலேயே
முதன்முறையாக
Certified முத்துக்கள்
எங்களிடம் மட்டுமே
கிடைக்கிறது.

100%

ஒரிஜினல் நவரத்தினக்கல் தான்

உங்கள் அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும்
தீர்த்து வைக்கும்

- கனகபுஷ்பராகம்
- மாணிக்கம்
- மரகதப்பச்சை
- கோமேதகம்
- நீலம்
- வைரம்
- முத்து
- பவளம்
- வைடூரியம்

அனைத்துவிதமான ராசிக்கற்கள், ஜப்பானிய, ஹைதராபாத் பவள முத்து செட்கள், ஜெய்ப்பூர் கற்கள், ஜெய்ப்பூர் மாலை, நவரத்தின மாலை வாங்க சிறந்த ஒரே இடம்.

நவரத்தினங்களுக்கு ஒரிஜினலுக்காக
Certificate*
மதிப்பிற்கு **Guarantee***
தரும் ஒரே நிறுவனம்.

*Conditions Apply

3 தலைமுறையாய்
நிரந்தர வாடிக்கையாளர்களைக்
கொண்ட ஒரே நிறுவனம்.

AdMark

தி.நகரில் மட்டும்

RAJENDRA KUMAR.M.MEHTA'S
JAIPUR GEMS 'N' JEWEL

H.O. 52, North usman road, T.nagar, chennai-17. Ph: 044-28157592-28157404.
B.O. 120/50, 30th Cross 8th Main 4th Block,Jayannagar Bangalore-11. Ph: 265 2266-26349329.

Watch our TV Programme on Gem stones

In USHE TV, every Friday between 1.00 & 1.30 p.m.

In STAR VIJAY, every Wednesday between 5.00 & 5.30 p.m.

E-mail:jgj_@hotmail.com • Website: jgjdiamonds.com • Sunday Holiday

உங்களுக்கே சொந்தமான ஒரு தனி வீடு (வில்லா) அல்லது அப்பார்ட்மென்டில் பெருமளவு வசதிகளுடன் பெருமையுடன் வாழ, இதோ இப்போது மற்றொரு மகத்தான வாய்ப்பை வழங்குகிறது ஸ்ரீவத்ஸா.



எட்டு ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் அமையவிருக்கும் அருமையான இடம். பின்னணியில் நெஞ்சத்தை அள்ளும் நீலகிரி மலைத்தொடர்களில் எழில்மிகு தோற்றம். மேட்டுப்பாளையம் சாலை வழியாக நகரிலிருந்து ஒரு சில நிமிடங்களில் வந்து விடலாம். கோயம்புத்தூர் வடக்கு மேம்பாலத்திலிருந்து (ஃப்ளை ஓவர்) 4 கிலோமீட்டர் தான். துடியலூர் தொலைபேசி இணைப்பகம் மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா என்கிளேவ் ஆகியவற்றையொட்டி இந்த இடம் அமைந்துள்ளது.

தனி வீடுகள் மற்றும் அப்பார்ட்மென்டுகள் - இங்கே வசிப்பவர்கள் எல்லோருமே இயற்கையுடன் ஒன்றுபட்டு அருமையான சூழ்நிலையில் வசதியாக வாழலாம். அப்பார்ட்மென்டுகள் என்றாலே இடத்திற்கு நெருக்கடி தான் என்ற எண்ணம் உங்களுக்கு இருந்தால், இங்கே மிகவும் தாராளமாக உள்ள பொது இடம், மேலும் பல்வேறு வசதிகளும் உங்களை பிரமிக்க வைக்கும்.

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் - நல்ல தரத்திலே முழுமையான ஈடுபாடு கொண்டு மிக நல்ல முறையில் செயல்பட்டு நற்பெயர் பெற்றுத் திகழும் நிறுவனம். இதுவரை உருவாக்கிப் படைத்த கட்டடங்களின் பரப்பளவு 10 லட்சம் சதுர அடிக்கும் அதிகம். ஸ்ரீவத்ஸா ரெசிடென்ஸி இங்கே வாழும் நற்பேறு எல்லோருக்கும் கிடைத்து விடாது. எனவே நீங்கள் முந்திக் கொள்ளுங்கள்.



பதிவு தொடங்கிவிட்டது



எத்தனையோ பல வசதிகள்

அழகுற அமைந்த நிலத் தோற்றத்தில் அருமையான பூங்கா ○ விளையாட்டுக்கான பகுதி ○ சமூக நலக் கூடம் ○ டென்னிஸ் களம் ○ கிளப் ஹவுஸ் ○ ஜிம்னேஷியம் ○ தடங்கலே இல்லாமல் தொடர்ச்சியான தண்ணீர் சப்ளை ○ தெரு விளக்குகளுடன் தார் பூசிய சாலைகள் ○ சுற்றுப்புறச் சுவர் ○ 24 மணி நேரம் பாதுகாப்பு ○ மின்சார ஜெனரேட்டர்கள் முதலியவை

ஆர்க்கிடெக்டுகள் **சங்கர் அண்டு அசோசியேட்ஸ்** கோயம்புத்தூர்

துறு துறு குழந்தைகளைச் சமாளிப்பது எப்படி?

மாதவனுக்கும், ரத்னாவுக்கும் அவர்களது 7 வயது மூத்த மகன் அருணைப் பற்றி ஒரே கவலை. அருண் பள்ளியில் எல்லாவற்றிலும் படுசுட்டி; ஒரு புகார் கிடையாது. ஆனால் வீட்டில் அவனைப் பற்றி சதா புகார்தான். கோடை விடுமுறையின்போது அவன் பெற்றோர் திண்டாடிப் போனார்கள். ஒரு மாதம் மாமா வீடு, பாட்டி வீடு என்று அனுப்பினார்கள். மீதி விடுமுறை நாட்களிலும் இந்த வகுப்பு, அந்த வகுப்பு என்று எவ்வளவு வகுப்புகளுக்குத்தான் அனுப்ப முடியும்? அதிகமாகச் செலவாகுமே? அலுவலகத்திலிருந்து வீடு திரும்பும்போது இருவருமே, 'இன்றைக்கு என்ன வாயிற்றோ!' என்கிற கவலையுடன்தான் வருவார்கள்.

ஒருநாள் குட்டி ட்ரான்ஸிஸ்டர் எப்படி வேலை செய்கிறது என்று பார்க்க, அக்குவேறு ஆணிவேறாகப் பிரித்துப் போட்டு விட்டான். பாட்டி 'ட்ரான்ஸிஸ்டர்' இல்லாமல் புலம்பிக் கொண்டிருந்தார். மற்றொரு நாள் வரவேற்பறையில் இருந்த ம்யூஸிக் ஸிஸ்டமைக் கொண்டு போய், படுக்கை அறையில் இருந்த தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் மேலே வைத்து விட்டான். கேட்டால் தொலைக்காட்சிப் பெட்டிக்குப் பெரிய 'ஸ்பீக்கர்' வேண்டுமாம்! இன்னொரு நாள் தனது நண்பர்களையெல்லாம் வீட்டுக்குக் கூட்டி வந்து 'சாட் பார்ட்டி' நடத்தினான். ஒரே அமர்க்களம்தான்.

ரத்னா தினமும் அலுவலகம் போகும்போது பல இன்ஸ்ட்ரக்ஷன் சொல்லிவிட்டுத்தான் போவாள். அருண் எதையுமே காதில் வாங்கிக்கொண்ட மாதிரியே தெரியாது. வீடு திரும்பும் பெற்றோரிடம் அருண் திட்டு வாங்குவதும், பதிலுக்கு அவனும் கோபப்படுவதும் மாமூலாகி விட்டன!

அருண் என்று ஆரம்பித்தாலே போதும்; ரத்னா சின்ன வயதில் அவள் செய்த விஷமங்களையெல்லாம் கதையாகச் சொல்வாள்! அவளைக் கீழே விட்டாலே வம்பு என்று தூக்கி வைத்துக் கொண்டே வேலை செய்வாளாம். அவள் மாமியார் ஒரு படி மேலே போய் விட்டார்! ரத்னா அலுவலகம் சென்றதும், பார்த்துக்கொள்ள முடியாமல், அவளைக் கட்டிப் போட்டு விட்டு வேலை செய்வாராம்! விஷமங்களுக்குக் கோபித்துக் கொண்டு விட்டால் ஒரே ரகளைதான். அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்து விடுவானாம். ஒரு நல்ல விஷயம் : அருண் 'இது வேண்டும்; அது வேண்டும்' என்று பிடிவாதம் பிடிக்கவே மாட்டானாம். எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும் என்கிற ஆர்வத்தில் எதையாவது நோண்டிக் கொண்டிருப்பானாம் - மொட்டை மாடியில், 'டாங்கி'ல் தண்ணீர் எப்படி விழுகிறது என்று எட்டிப் பார்க்கும்



அளவுக்கு!

விஷமக் குழந்தையைக் கட்டிப் போடுவது என்கிற பழக்கம் யசோதை கிருஷ்ணனை உரலில் கட்டிப் போட்ட காலத்திலிருந்து உள்ள விஷயம்தான். விஷமங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதை விட, சரியான வழியில் திசைதிருப்பி விடுவது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு நல்லது என்று நரம்பியல் நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். இளம்பிராயத்தில் ஐம்புலன்களால் ஏற்படும் அனுபவங்களை நாம் குறைத்தால், அந்தக் குழந்தை அதிக மாகப் படுத்த வாய்ப்புண்டு என்பது ஆராய்ச்சிகள் மூலம் நிரூபணமான விவரம்.

துறுதுறுவென்று ஏன் குழந்தைகள் அலைகிறார்கள்? இதைச் சற்றே புரிந்து கொண்டால், பெற்றோர் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதும் தெளிவாகிவிடும்.

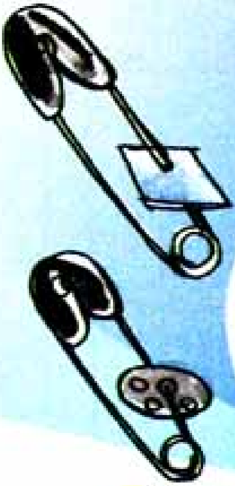
உடல், மனம், உணர்வு இவற்றின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு இளம்பிராயத்தில் அஸ்திவாரம் போடப்படுகிறது. குழந்தைகள் தம் அனுபவங்களால்தான் தமது சூழலில் உள்ளவற்றைப் பற்றியும், மனிதர்களது நடத்தையைப் பற்றியும் புரிந்து கொள்கிறார்கள்.





மனநல ஆலோசகர் பிருந்தா ஜெயராமன்

தன் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களது நடத்தையைப் பார்த்து 'அப்பா என்றால் கோபக்காரராக இருப்பார்,' 'பாட்டி ஒரு தொணதொணப்பு' 'தம்பி எல்லாம் தனக்கு வேண்டும் என்று பிடிவாதம் பிடிப்பான்' போன்ற கணிப்புகளை உருவாக்கிக் கொள்வார்கள். சில சமயம், 'அம்மாவுக்குத் தம்பிதான் உசத்தி' 'கோபப்பட்டால் எல்லோரும் பயப்படுவார்கள்' போன்ற தவறான கணிப்புகளும் உருவாகும். ஐம்புலன் அனுபவங்



புடைவை கட்டி 'பின்' போடும் போது சில சமயம் பின் மாட்டிக் கொண்டு கழற்றவே வராது. புடைவையிலோ, சட்டையிலோ சின்ன ஓட்டை கூட விழுந்து விடும். இதோ புது ஐடியா! 'பின்' குத்திக் கொள்ளும்முன் அதில் ஒரு காஜா பட்டன் நுழைத்துக்கொண்டு, 'பின்' பண்ணினால் கிழியாது. அவசரத்தில் காஜா பட்டன் இல்லையென்றால் கவலை வேண்டாம். சின்ன பேப்பரை (ஸ்டாம்பு சைஸில்) எடுத்துக் கொண்டு இரண்டாய் மடித்து அதனை 'பின்'னில் குத்திக் கொண்டு பிறகு புடைவையுடன் குத்தினால் பொத்தல் விழ வாய்ப்பே இல்லை.

- மீனாக்ஷி ரகுபதி,
சென்னை - 78.

ஆஹா 50!

களால் மென்மை - கடினம், இலேசானது - பளுவானது, இனிப்பு - கசப்பு, சூடு - குளுமை, நறுமணம் - துர்நாற்றம், சப்தம் - சங்கீதம் போன்ற பல அனுபவங்கள் அவர்களுக்குச் சூழ்நிலையைப் பற்றிக் கற்றுக் கொடுக்கின்றன.

ஒரு வயதிலிருந்து எல்லா அனுபவங்களும் அவர்கள் மூளையில் பதிவாகின்றன. அதிகமான அனுபவங்கள் பதிவாக ஆக, உடல், மன, உணர்வுபூர்வமான வளர்ச்சி ஆரோக்கியமாக அமைவதாக உளவியல்/நரம்பியல் நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். அடிக்கடி பதிவாகும் அனுபவங்கள் நிலைத்து நிற்கின்றன. அதனால், சிறு குழந்தைகள் துறுதுறுவென்று பலவற்றையும் தாமே தேடித் தேடிப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் எனும் ஆர்வத்துடன் செயல்படும்போது, நாம் அதைத் தடுக்கக் கூடாது. அப்படி சுதந்திரமாக இயங்கும் பொழுது ஒரு மகிழ்ச்சியும், எதையோ சாதித்து விட்டோம் எனும் உணர்வும் தோன்றும். இது குழந்தைக்குத் தன்னம்பிக்கையைக் கொடுக்கும். ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும். பெற்றோர் சுதந்திரமாகக் குழந்தையை இயங்க வைக்கும் அதே நேரத்தில், எச்சரிக்கையாக ஆபத்தான விஷயங்களைச் சூழ்நிலையிலிருந்து அகற்றிவிடுவது நல்லது. (ஆபத்தான திரவம் வைக்கப்பட்ட குப்பி, சூடான இஸ்திரிப் பெட்டி போன்றவை)

அருணுக்கு இளம் வயதில் இவ்வளவு சுதந்திரம் இல்லாததாலோ, என்னவோ, அவனுக்குப் பலவிதமான 'ஸென்ஸரி' அனுபவங்கள் கிடைக்காமல் இருந்திருக்கலாம். குழந்தைகளிடம் ஏற்படும் விரும்பத்தகாத நடத்தைகள் எல்லாமே இதனால்தான் என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் இளம்பிராயத்தில் குறைவான 'ஸென்ஸரி' அனுபவங்கள் அமைவதும் ஒரு காரணம் என்று சொல்ல வருகிறேன். விஷமம்/குறும்பு ஆர்வ மிகுதியால் வருவது. விரும்பத்தகாத நடத்தை பெற்றோர், குழந்தை வளர்ப்பில் செய்யும் சிறு தவறுகளால் விளைபவை. இந்த வித்தியாசத்தைப் புரிந்து கொள்வது அவசியம்.

(தொடரும்)

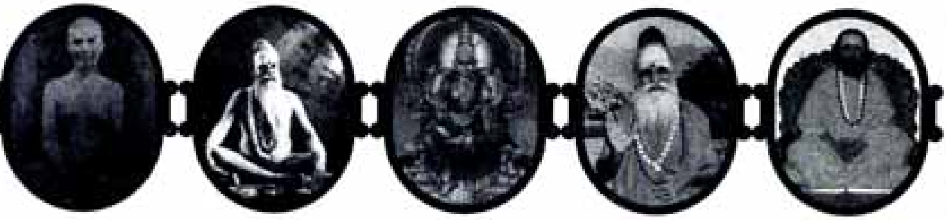
ஆஹா 50!

ஒரு தட்டில் ஈரமணல் வைத்து, பறித்து வைத்த பூ, காய்கறிகளை ஈரமணல் படும்படி வைத்திருந்தால் இரண்டு நாட்கள் வரை வாடாமல் இருக்கும்.

- கே. ராஜேஸ்வரி, மருதாடு.



ஓம்
ப்ரஹ்மைவ ஸத்யம்
ஸ்ரீ குருப்யோ நம:



ஸ்ரீ புவநேச்வரீ அவதூத வித்யா பீடம்.

ஏக வருஷ நித்ய மங்கள சண்டீ மஹாயஜ்ஞம்
அனைத்துலக நன்மை வேண்டி ஆண்டு முழுவதும் யாகம்

அன்புள்ளங்களே !

நம் உலக மக்கள் வியாதிகள், வம்புகள், வழக்குகள் இல்லாத வாழ்க்கையைப் பெற்றிடவும் வருகின்ற நாட்களை வளமுள்ளதாக்கி, வறுமையை ஓடச் செய்திடவும், நமது பரம குருநாதர் பரம பூஜ்ய **ஸ்ரீ சாந்தானந்த ப்ரஹ்மேந்த்ர ஸரஸ்வதீ** அவதூத மஹா ஸ்வாமிகளின் ஸத்ய ஸங்கல்பப்படி நமது ஸத்குருநாதர் பரமபூஜ்ய **ஸ்ரீ ஓங்காராநந்த ப்ரஹ்மேந்த்ர ஸரஸ்வதீ** அவதூத மஹா ஸ்வாமிகள் அவர்கள் அருட்தலைமையில், வருகிற வ்யய வருடம் வைகாசி 18-ம் நாள் வியாழன் முதல் 22-ம் நாள் திங்கள் வரை (ஜூன் 1-5) பூர்வாங்க ஹோமாங்களும் நூறுண்டு ஆராதனை கண்ட மஹான் **ஸ்ரீ ஸதாசிவ ப்ரஹ்மேந்த்ர ஸரஸ்வதீ** அவதூத மஹா ஸ்வாமிகள் (ஜட்ஜ் ஸ்வாமிகள்) அவர்களின் நூற்றாண்டு விழாவை முன்னிட்டு வ்யய ஆண்டு வைகாசி 23-ம் நாள் ஹஸ்த நக்ஷத்திரம் முதல் ஸர்வஜித் ஆண்டு வைகாசி 13-ம் நாள் ஹஸ்த நக்ஷத்திரம் வரை ஓர் ஆண்டிற்கு (6-6-2006 முதல் 27-5-2007 வரை) தினந்தோறும் கோடி அர்ச்சனையுடன் மாங்கள சண்டீ மஹாயஜ்ஞ மஹோத்ஸவம் குருவருளாலும் திருவருளாலும் நிச்சயிக்கப்பட்டுள்ளது.

பக்தர்கள் அனைவரும் இம்மாபெரும் வேள்விப் பெருவிழாவில் பங்குகொண்டு இயன்றவரையில் பொருட்செல்வத்தை வழங்கி அருட் செல்வமாகிய அறம், பொருள், இன்பம், வீடு ஆகிய வாழ்க்கை உறுதிப் பயன்களைப் பெற்றுப் பிறவியின் முழுமையான பயனை உணர்ந்து உய்வு பெறவேண்டும் என பிரார்த்திக்கின்றோம்.

இங்ஙனம்,
அறங்காவலர்கள், ஸ்ரீ ஸ்வயம் ப்ரகாச அவதூத ஸதாசிவ ட்ரஸ்ட், புதுக்கோட்டை. Ph: 04322-221440.

கைமேல் பலன்காண ஸ்ரீ புவநேச்வரீ நாம லிகித ஜபம்

மாதா ஸ்ரீ புவநேச்வரியின் பாதார விந்தங்களை தியானித்து குறைந்தது 108 முறை அதிகபட்சம் 1008 முறை **ஓம் ஹ்ரீம் புவநேச்வர்யை நம:** என ஒரு வெள்ளைத்தாளில் எழுதி அனுப்பவும். இத்துடன் தாங்களது பெயர் நக்ஷத்திரம், முகவரி, பிரார்த்தனை ஆகியவற்றையும் எழுதி காணிக்கையாக ரூ. 50/- உடன் கீழ்க்கண்ட விலாஸத்திற்கு அனுப்புவோர்க்கு பிரசாதம் அனுப்பிவைக்கப்படும். தாங்களது பிரார்த்தனை பிரத்யேகமாக ஸங்கல்பம் செய்து கொள்ளப்பட்டு ஹோம குண்டத்தில் அர்ப்பணிக்கப்படும்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: ஸ்ரீ புவநேச்வரீ அவதூத வித்யா பீடம், ஸ்ரீஸ்ரீ ஜட்ஜ் ஸ்வாமிகள் அதிஷ்டானம், 7வது கீழ வீதி, புதுக்கோட்டை- 622 001

நன்கொடை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: ஸ்ரீ ஸ்வயம் ப்ரகாச அவதூத ஸதாசிவ ட்ரஸ்ட், ஸ்ரீஸ்ரீ ஜட்ஜ் ஸ்வாமிகள் அதிஷ்டானம், 7வது கீழ வீதி, புதுக்கோட்டை- 622 001

பங்கு பெறுவீர்! பயனடைவீர்!!





முதல் பரிசு :
டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி :
ஷாந்தி ஸ்ரீனிவாசன், நெய்வேலி!

* படம் : ஸ்ரீஹரி

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : மைதா

மைதா அகல் விளக்கு

தேவையான பொருள்கள் :

மைதா - ¼ கிலோ,
அரிசி மாவு - 2 கப்,
துவரம் பருப்பு - ½ கப்,
நெய் - 4 ஸ்பூன்,
பொரிக்க எண்ணெய் (ரீபைண்ட் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்)
உப்பு - தேவையான அளவு,
பொடி செய்த மிளகு, சீரகம் - 2 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் பொடி - துளி.

செய்முறை :

மைதா மாவை சலித்து, வெறும் வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ளவும். துவரம் பருப்பைக் குழைய வேகவிடவும். அரிசி மாவு, மைதா மாவு, துவரம் பருப்பு மூன்றையும் பெரிய பேஸினில் போட்டு நன்கு கலக்கவும். நெய்யுடன் அளவான நீர் சேர்த்து, மிளகு, சீரகம், பெருங்காயப் பொடி, உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசையவும்.

மாவை கோலி அளவு நன்கு பிசைந்து உருட்டி கொழுக்கட்டை செப்பு மாதிரி செய்து அதிக ஆழம் இல்லாமல் முன்னால் அகல் விளக்குத் திரி போடும் இடம் மாதிரி செய்ய வேண்டும். உட்புறம் குழிக்கும் போது தடிமனாக இராமல் இருந்தால் எல்லா அகல் விளக்கும் சீராக 'கரகர' என்று இருக்கும். உட்புறக் குழியில் ஒரு சின்னக் குச்சியால் ஓட்டை போட்டாலும் வேகும். எண்ணெயைக் காயவைத்து சீராக அடுப்பை எரியவிட்டு எடுக்கவும். இந்த அகல் விளக்கில் குழந்தைகளுக்குப் பிரியமான ஜாம்; சாஸ் நிரப்பியும் கொடுக்கலாம். வெறுமனேயும் மொறு மொறுப்பாக உண்ணலாம்.

சர்க்கரைப் பாகு சேர்த்துப் பிசைந்து இதே மாதிரி செய்தால் 'ஸ்வீட் அகல் விளக்கு' பொரித்த பிறகு பார்க்கவே அழகாக இருக்கும். எளிமையாகச் செய்யலாம்.

- ஷாந்தி ஸ்ரீனிவாசன்,
நெய்வேலி.



'இம்மாத இல்லத்தரசி' சமையல் போட்டிக்கு நடுவர்களாக இருந்து பரிசுக்குரியவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்த சென்னை அசோக் நகர் 'அம்மன் மகளிர் விடுதி' வாசகிகளுக்கு நன்றி!



**இரண்டாம் பரிசு
ரூ. 300/**

சில்லி ஜிஞ்சர் பன்

தேவையான பொருள்கள் :

மைதா - 150 கிராம்,
உப்பு, வெண்ணெய் - 100 கிராம்,
ப. மிளகாய், இஞ்சி பொடியாக நறுக்கியது - தலா 2 டீஸ்பூன்,
ட்ரை ஈஸ்ட் - 1 டீஸ்பூன்,
தண்ணீர் விடாமல் காய்ச்சிய பால் - 100 மி.லி.,
சர்க்கரை - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை :

மைதாவுடன் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து சலிக்கவும். ஈஸ்ட்டுடன், சீனியைக் கலக்கவும். பாலை வெதுவெதுப் பாகக் காய்ச்சவும். இதனை ஈஸ்ட், சீனி கலவை மீது ஊற்றிக் கலக்கவும்.

இதன் மீது ஒரு ஸ்பூன் அளவு மைதா மாவினைத் தெளித்து மூடி வைக்கவும்.

இக் கலவையின் மேல் குமிழ்கள் தோன்றும் வரை அப்படியே விடவும்.

வெண்ணெயை, சற்றே இளக்கி ஒரு ஸ்பூனால், பஞ்சு போல் மெத்தென்று ஆகும் வரை நன்கு அடிக்கவும்.

இதில், மைதா மற்றும் ஈஸ்ட் கலவையைச் சேர்த்து 8 நிமிடங்கள் வரை பிசையவும்.

சற்றே உதிராக இருந்தால், தேவையான அளவு, வெதுவெதுப்பான தண்ணீரை சேர்க்கலாம்.

இந்த மாவினை, ஈரத்துணியால் நன்கு சுற்றி, முப்பது நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும். மீண்டும், திறந்து பார்க்கும்பொழுது,



* சித்ரா ராஜ்

மாவு இரண்டு மடங்காக உயர்ந்திருக்கும்.

இதனுடன் நறுக்கிய இஞ்சி, மற்றும் பச்சை மிளகாய் சேர்த்துப் பிசையவும். இதனை நீளமாக ரோல் செய்து, ஸ்லைஸ் கட் செய்யவும்.

வெண்ணெய் தடவிய ட்ரேயில், இந்த பன்களை அடுக்கவும்.

ஹாட் அவனில், 450 டிகிரி ஃபாரன்ஹீட்டில் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் பேக் செய்யவும். அவனில் இருந்து எடுக்கும் முன்பு, புளிப்பு பிடிக்கும் என்றால், மூன்று டேபிள் ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாற்றை, பன்களின் மீது தெளிக்கலாம்.

ஏழெட்டு நாட்கள் வரை தாங்கும் இந்த காரசாரமான பன்னை, முன்பே செய்து வைத்து பார்ட்டி நேரங்களில் அசத்தலாம்.

- சித்ரா ராஜ், கோவை.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

நவரத்னகலா

தேவையான பொருள்கள் :

கோவா - 200 கிராம்,
நன்கு சலித்த மைதா - 1 கப்,
நைஸாகப் பொடித்த ரவை - 1 கப்,
பேகிங் பவுடர் - ¼ டீஸ்பூன்,
வேர்க்கடலை தோல் நீக்கிப் பொடித்தது - ½ கப்,
முந்திரி பொடித்தது - ½ கப்,
கிராம்புத் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
உலர் பழங்கள் மிகச் சிறு சிறு துண்டுகளாக - ½ கப்,
சர்க்கரை - 2 கப்,
ஏலப்பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
பால் - ஒரு சிறு கப்,
கலர் தேங்காய்ப் பூ - கொஞ்சம்,
பொடிப்பொடியாக நறுக்கிய செர்ரி - கொஞ்சம்,
டால்டா அல்லது அவரவர் உபயோகிக்கும் எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க.

செய்முறை :

மைதா, பொடித்த ரவை, பேகிங் பவுடர் இவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு, நன்கு கலந்து, சிறிது பாலும், தேவையெனில் சிறிது தண்ணீரும் கலந்து கெட்டியாகப் பிசையவும். இது மேல் மாவு.

வேர்க்கடலையை வாணலியில் போட்டு (மைக்ரோவேவ் அவன் இருந்தால் அதிலும் சூடாக்கலாம்) இலேசாக சூடுபடுத்தவும் (வறுக்க வேண்டாம்).

பிறகு தேய்த்தால் தோல் நீங்கிவிடும். பிறகு நிலக்கடலையை நன்கு பொடி செய்யவும்.

கோவா, வேர்க்கடலைப் பொடி,

ஆஹா 50!



இஸ்திரிப் பெட்டியில்

தேய்க்கும் பக்கம் அழுக்குப் படிந்து, பளபளப்பாக இல்லாவிட்டால், ஒரு மேசை மேல் சிறிது உப்புப் பொடியைத் தூவி, அதன் மேல் சூடான பெட்டியைத் தேய்க்கவும். உடனே பளபளப்பாகி விடும். துணியிலும் அழுக்குப் படியாது.

- சி. தாமரைச் செல்வி, திருவண்ணாமலை.

முந்திரிப் பொடி, கிராம்புத் தூள், உலர் பழத் துண்டுகள் இவற்றை ஒன்றாகப் போட்டு நன்கு கலந்து வைக்கவும். இதுதான் பூரணம்.

பிசைந்து வைத்திருக்கும் மாவை மெல்லிய சிறு சிறு அப்பளங்களாக இடவும். நடுவில் பூரணம் வைத்து ஓரத்தை மடித்து (சோமாஸ் போல்) மூடவும்.

சர்க்கரையை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சர்க்கரை மூங்கும் வரை தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து கரைய விடவும். கரைந்ததும் 2 டீஸ்பூன் பால் ஊற்றவும். அழுக்குகள் தனியாக ஒதுங்கி விடும். கரண்டியால் எடுத்து விடவும்.

வாணலியில் டால்டா அல்லது எண்ணெய் ஊற்றி, மிதமான தீயில் இட்டு வைத்திருக்கும் 'நவரத்ன கலா'க்களை 5,6 ஆகப் போட்டு, பொரித்தெடுத்து ஒரு தாம்பாளத்தில் வரிசையாக அடுக்கவும்.

சுத்தப்படுத்திய சர்க்கரைக் கரை சலைப் பாகு வைக்கவும் (ஒற்றைக் கம்பிப் பதம்). அதில் ஏலப்பொடியைப் போடவும். பாகை பொரித்தெடுத்த 'கலா'க்கள் மேல் சமமாக ஊற்றவும்.

பிறகு எல்லா 'கலா'க்களையும் கரண்டியால் திருப்பி வைத்து, பாகை சமமாக ஊற்றவும்.

மேலே ஊற்றிய பாகு ஆறுமுன், அதன் மேல் பரவலாக, கலர் தேங்காய்ப் பூ, நறுக்கிய செர்ரி இவற்றைத் தூவவும்.

இந்த 'நவரத்ன கலா' மிகவும் சுவையுடன் இருப்பதுடன், விருந்தினர்கள் வந்திருக்கும் போது, தயாரிக்க ஒரு சிறந்த பட்சணம்!

- ரம்யா ராகவன், பெங்களூர்.



* ராஜம் காமேஸ்வரன்

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

வண்ண மலர்கள்

தேவையான பொருள்கள் :

மைதா மாவு - ½ கிலோ,
சோயா மாவு - ¼ கிலோ,
முந்திரி - 100 கிராம்,
வெண்ணெய் - 50 கிராம்,
சர்க்கரை - ¼ கிலோ,
விரும்பிய கலர்கள் - சிறிதளவு,
ஆயில் - பொரிப்பதற்கு,
பால் - ½ லிட்டர்.

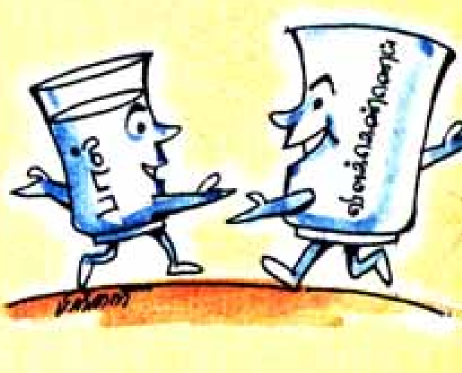
செய்முறை :

மாவுகளை வாயகன்ற பாத்திரத்தில் போடவும். முந்திரியை வெந்நீரில் ஊறப் போடவும். பிறகு முந்திரியை பால் விட்டு நைசாக அரைக்கவும். சர்க்கரையையும் சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை

ஆஹா 50!

வடாம் பிழியும் முன் ஒரு தம்ளர் பால் கலந்து கிளறினால், வடாம் வாசனையாக இருக்கும். குழம்பு வடாம் உருட்டி வைக்கும் பொழுது ஒரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் கலந்து உருட்டி வைத்தால் வருஷத் துக்கும் கெடாது.

- பி. கமலா, கல்பாக்கம்.



மாவில் கலக்கவும். வெண்ணெயையும் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பிறகு மீதமுள்ள பாலையும் விட்டு பூரிமா பதத்தில் பிசையவும். மாவை மூன்று பாகங்களாகப் பிரித்து உருட்டவும். ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஒவ்வொரு ஃபுட் கலரை சேர்த்துப் பிசையவும். பிறகு, பெரிய மணையின் மீது ஒவ்வொரு உருண்டையையும் வைத்து, பெரிய வட்டமாக உருட்டவும். (குழவியினால்). சோமாஸ் கரண்டி அல்லது அச்சுகளைக் கொண்டு விரும்பிய வடிவில் வெட்டவும்.

வாணலியில் எண்ணெயை விட்டு நன்கு காயவிடவும். துண்டங்களை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுப் பொரிக்கவும். மூன்று கலர்ப் பூக்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, குலுக்கி வைக்கவும். பார்ப்பதற்கும் அழகு! ருசிப்பதற்கும் சூப்பர்! வண்ண வண்ணப் பூக்களை இந்த விடுமுறை நாளில் செய்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து மகிழுங்கள்.

- ஷீலா ரமேஷ், வளசரவாக்கம்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

மைதா மாவு மூவர்ண கேக்

தேவையான பொருள்கள் :

மைதா மாவு - ½ கிலோ,
சர்க்கரை - 1 கிலோ,
டால்டா (அ) நெய் - ¼ கிலோ,
வாசனைக்கு :
வெனிலா, பைனாப்பிள், ரோஸ் எஸென்ஸ்
கலர் - பச்சை, ஆரஞ்சு
முந்திரி - 50 கிராம் (பொடித்தது)

செய்முறை :

மைதாவைச் சலித்தபின் வெறும் கடாயில் நெய் விட்டு காய்ந்த பின்பு மைதாவைக் கொட்டி சிறிது வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும்.

வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் நீர் 3 தம்ளர் விட்டு சர்க்கரையைக் காயவிடவும். பாகு கம்பிப் பதம் வந்தவுடன் மைதாவை கொட்டிக் கிளறியவுடன் இறக்கி விடவும். இந்த மாவுடன் விரும்பிய எஸென்ஸ் விட்டு அதை 3 பாகமாகப் பிரிக்கவும்.

1 கலவையில் - பச்சை கலர் 2 துளி
1 கலவையில் ஆரஞ்சு - 2 துளி
1 கலவை - வெள்ளை

முந்திரித் தூளையும் போட்டு நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் முதலில் பச்சை நிறக் கலவை, பிறகு வெள்ளை நிறக் கலவை, பின் ஆரஞ்சு நிறக் கலவை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாகக் கொட்டினால் 5 நிமிடத்தில் கேக் கெட்டியாகி விடும். வில்லைகள் போட்டுப் பார்த்தால் பார்க்க மிகவும் அழகாக இருக்கும். .

- கே. ராஜம் காமேஸ்வரன், மாங்காடு.



நல்ல புழுங்கல் அரிசியைச் சிவக்க வறுத்து மாவாக்கவும். கடைந்த மோரில் இரண்டு ஸ்பூன் மாவு போட்டு சிறிது உப்பு கலந்து அருந்தினால் வெயிலுக்கு அருமையாக இருக்கும். கமகம வாசனையுடன் கூடிய ஒரு சத்தான பானம்!

- பிரபா முத்துக்குமாரசாமி, சென்னை - 33.

ஆஹா 50!

என்னை விட்டுப் போகாதே!



"பூபதி உங்களுக்கு என்ன வேணும், திலகன்?"

டாக்டர் ரமணனின் கேள்வி திலகனைத் தாக்கியது.

'என்ன சொல்வது இவரிடம்? ஜெனரல் வார்டில் அட்டைகளில் படுத்திருப்பவன், அவனை மயக்கித் தன் இதயத்தில் வைத்திருந்த மாதங்கியின் அதிகாரப் புருஷன் என்றா? அவனை உதறி விட்டுப்போன காதலியின் கையாலாகாத கணவன் என்றா?'

சின்னத் தயக்கத்துக்குப் பிறகு, "பூபதியோட மனைவி எனக்கு வேண்டியவங்க..." என்றான்.

டாக்டர் ரமணன் மேற்கொண்டு கேள்வி கேட்டு தர்மசங்கடப்படுத்த விரும்பாதவர் போல், "சொல்லுங்க... நான் என்ன செய்யணும்?" என்றார்.

"பூபதியை ஏதாவது வசதியான ஆஸ்பத்திரிக்கு மாத்தினா அவருக்குக் குணமாகும்னா, செலவுகளை ஏத்துக்க நான் தயார்" என்றான், திலகன்.

டாக்டர் ரமணன், புன்னகை செய்தார்.

"ஒரு உண்மையைச் சொல்லட்டுமா? இந்த ஹாஸ்பிடல்ல இல்லாத வசதிங்க எதுவும் தனியார் ஆஸ்பத்திரிங்கள்ல கிடையாது... இங்க எல்லாவித ஸ்பெஷலிஸ்ட் டாக்டர்களும் இருக்காங்க. யாரோ ஒண்ணு ரெண்டு பேர் தப்பு செய்யறதுனால பேர் கெட்டுப் போயிடுது. அவ்வளவுதான்..."

திலகன் அடுத்த விண்ணப்பத்தை வைத்தான். "பூபதியை ஸ்பெஷல் வார்டுக்கு மாத்த முடியுமா, டாக்டர்?"

"உடனடியா நீங்க கேக்கற மாதிரி தனி ரூம்லாம் அவ்வளவு சுலபமா கிடைக்காது, திலகன். ஆனா ஜெனரல் வார்டுலயிருந்து வசதியான ரூமுக்கு மாத்த ஏற்பாடு பண்றேன். நான் பர்சனலாப் பொறுப்பு எடுத்துப் பார்த்துக்கறேன்..."



"ரொம்ப தேங்க்ஸ் டாக்டர்..."

"நீங்க கவர்ன்மென்ட் வேலைல இருக்கற தாவா சொன்னீங்க, திலகன்?"

"இல்லயில்ல... தரமணில ஒரு கேட்டரிங் யூனிட் வச்சிருக்கேன், அங்க இருக்கற கம்ப்யூட்டர் கம்பெனிங்களுக்கு மதியச் சாப்பாடு சப்ளை பண்றோம்..." என்று எழுந்தான்.

அறைக்கு வெளியில் மாதங்கி கவரோரமாய் நின்று கொண்டிருந்தாள். அவள் கண்கள் சிவந்து சேறு போல் கலங்கியிருப்பதைப் பார்த்து திலகனின் இதயத்தில் ஊசிகள் இறங்கின.

அவள் முகத்தைப் பார்க்காமல் தவிர்ப்பதற்காகவே நடந்துகொண்டே திலகன் பேசினான் : "நான் டாக்டர்கிட்ட பேசிட்டேன். ஒரு வசதியான ரூமுக்கு மாத்திடறேன்னு சொல்லிட்டாரு. கடவுள் புண்ணியத்துல எனக்கு தாராளமா பணம் வருது... நீ எதுவும் செலவு பண்ண வேண்டாம்..."

பர்ஸைத் திறந்தான். கொஞ்சம் பணத்தை எடுத்து அவளிடம் தந்தான்.

நிமிர்ந்து பார்க்காமல், "இதைச் செலவுக்கு வெச்சுக்க" என்றான்.

வேண்டாமென்று முதலில் தலையசைத்தாள்.

''அட வச்சுக்க, மாதங்கி... அவசரத்துக்குத் தேவைப்படும்.... நான் அப்பப்ப வந்து பாக்கறேன். ஏதாவது அவசியம்னா எனக்கு ஃபோன் பண்ணு..." என்று தன் விசிட்டிங் கார்டை எடுத்து அவளிடம் நீட்டினான்.

மாதங்கி மெல்ல நிமிர்ந்தாள்.

''உன்னைப் பார்க்கலைன்னா என்ன பண்ணியிருப்பேன் திலக்...?"

அபத்தமான கேள்வியாக இருந்தாலும், ஆயிரம் அர்த்

சுபா 2



வெயில் காலத்தில் உலர்ந்த நார்த்தங்காய் (கருள் அல்ல) வற்றல் போடும் போது பொடியாக நறுக்கி உப்பு, பெருங்காயம் கலந்து ஒன்றிரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களையும் பிழிந்து காயவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் ருசியாக இருக்கும். பித்தத்துக்கும் நல்லது. வெளியூர்களுக்குப் போகும் போதும் எடுத்துச் செல்லலாம். ஜீரண சக்தி எளிதாகும்.

- உஷா நாராயணன்,
குரோம்பேட்டை.

ஆஹா 50!

தங்களை அது உள்ளடக்கி யிருந்தது.

"அதான் பார்த்தாச்சு இல்ல? ரமணன் நல்ல டாக்டரா தெரியறாரு... பொறுப் பெடுத்துப் பார்த்துக்கறேன்னு சொல்லி யிருக்காரு. வரட்டா?"

"திலக்"

"ம்ம்?"

"தொண்டையெல்லாம் வத்திப் போச்சு திலக்... ஒரு காப்பி வாங்கித்தர மாட்டியா?"

திலகனை யாரோ பிடித்து சடா ரென்று உலுக்கினாற்போலிருந்தது. கண்கள் ஈரமாகாமல் இருப்பதாகக் காட்டிக்கொள்ள ஆண் திமிர் ஆசைப் பட்டது. ஆனால், இமைகளுக்குள் விழி கள் நனைவதைத் தடுக்க முடியாமல், இதயம் தவித்தது.

போகலாம் என்று தலையை மட்டும் அசைத்தான்.

அந்த நேரத்தில், ஹோட்டல் நாற்காலிகள் பெரும்பாலும் ஆக்கிரமிக்கப் படாமல் இருந்தன. மாதங்கி, கூடிய மட்டும் தன் உடைகளைச் சரிசெய்து கொண்டு வந்திருந்தாள்

அவ்வளவு பெரிய ஹோட்டலில் ஒரு மோசமான புடைவையைக் கட்டிக் கொண்டு, கண்ணியமான திலகனுக்கு எதிரில் அமர்ந் திருப்பது அவளை உறுத்தியது போலும். எதுவும் பேசாமல் மேஜையில் சிந்தி யிருந்த தண்ணீரில் விரலால் கோலம் போட்டுக் கொண் டிருந்தாள்.

சப்ளையர் வந்து நின்றார்.

மாதங்கியின் முகம் வாடியிருந்ததைப் பார்த்தால், உணவை ருசித்து சாப்பிட்டு பல நாட்கள் ஆகி யிருக்கும் போலிருந்தது.

"என்ன சாப்பிடறே, மாதங்கி?" என்று திலகன் மெல்லக் கேட்டான்.

"காப்பி போதும்..."

"ஏய்... என்கிட்ட என்ன சங்கோஜம்?"

மாதங்கி நாவால் உதடுகளை ஈரம் செய்தாள்.

"ஒரு தோசை..." என்றாள்.

"ஒரு ஸ்பெஷல் தோசை கொண் டாங்க..."

"உனக்கு, திலக்?"

"எனக்குப் பசியில்ல... சொல்லு மாதங்கி... எத்தனை நாள் கழிச்சுப் பார்க்க றோம்? அம்மால்லாம் நல்லா இருக்காங் களா?"

மெலிதான சோகத்தைக் கண்களில் காட்டினாள்.

"உனக்குத் துரோகம் பண்ணின யாருமே நல்லா இல்ல, திலக்... அம்மா மாடு முட்டி, மூணு மாசம் படுக்கைல கிடந்து போயாச்சு..."

திடுக்கென்றிருந்தது.

"நானும் வீணாயிட்டேன், திலக்... நீ கொடுத்த சாபமா தெரியல."

சவுக்கு நுனியின் முட்களாக வார்த்

தைகள் அவனைக் கொத்தின. பதற்றமாகச் சொன்னான் : "ஒருநாளும் நீ வீணாகணும்னு நான் நெனைச்சதில்ல, மாதங்கி."

"நீ நெனைக்க மாட்டே... ஆனா கணக்கு எழுதறவன் ஒருத்தன் எல்லாத்தையும் பாத்திட்டிருக்கானே?"

மூக்கை உறிஞ்சினாள்.

அவனுடைய பழைய மாதங்கியா இது?

படிகள் வளையும் இருட்டுத் திருப்பத்தில், சட்டென்று அவனை இழுத்து இறுக்கிக் கொண்டவளா இவள்? வெளிச்சமில்லாத மூலைகளில் உதடு என்று நினைத்து அவன் மூக்கை ஈரம் பண்ணிவிட்டு விலகும் அந்தப் பட்டு இதழ்களா இவை? தியேட்டர் இருட்டில், அவனுடைய உள்ளங்கையைப் பற்றி அழுத்திக் கொண்ட கிளுகிளுப்பான இடுப்பா இது? அவனை சீண்டிச் சிரித்த விழிகளா இவை?

கிட்டத்தட்ட ஆறு வருடங்களுக்கு முந்தைய ஒரு மாலையில் இதே போன்ற ஒரு ஹோட்டலில்தானே...

அன்றைக்கு மாதங்கி சிவப்புப் புடைவையில் சிங்காரமாக இருந்தாள். காதிலும், கழுத்திலும் அதே சிவப்பில் பிளாஸ்டிக் அலங்காரங்கள். அக்கம் பக்கத்தில் அத்தனை பேரையும் திரும்பிப் பார்க்க வைக்கும் இளமையின் முழு வீச்சாக அவள்.

திலகன் கறுத்த மீசையும், ஒளிரும் கண்களுமாக, பெண்களை ஈர்த்துப் பிடிக்கும் உயரத்துடன் இருந்தான்.

திலகன் அவளுக்கு எதிர்ப்புறம் இருக்கும் சேரில் அமர்ந்ததும், மாதங்கி என்ன கேட்டாள்?

"ஏன்... என் பக்கத்துல உக்கார மாட்டியா?"

திலகன் கொஞ்சம் தயங்க, 'வா.. இந்தப் பக்கம்...' என்று கண்களால் ஜாடை காண்பித்தாள்.

ஒரு சின்ன சந்தோஷமும், நிறைய பெருமையுமாக திலகன் மாதங்கிக்குப் பக்கத்து சீட்டில் அமர்ந்தான். அந்தப் பரபரப்பே ரத்த ஓட்டத்தை வேகப் படுத்தியிருந்தது.

"என்ன சாப்பிடறே மாதங்கி?"

"ஒரு ப்ளேட் போண்டா..." என்றாள்.

"எனக்கு ஒரு தோசை, இவங்களுக்கு ஒரு ப்ளேட் போண்டா..." என்று திலகன் ஆர்டர் தந்தான்.

தோசையும், போண்டாவும் வந்தது. திலகன் தனக்கென தோசையை விண்டதும், அவள் ஆவென்று வாயைத் திறந்து காட்டினாள்.

திலகன் "ஏய்... என்ன இது?" என்று கூசினான்.

"ரெண்டு பேரும் எல்லாத்தையும் பங்கு போட்டுக்கப் போறோம்னு நெனைச்சேன்... தோசையைத் தரவே இவ்

ஆஹா 50!

கொத்துமல்லி சட்னி மீந்து போய் விட்டால், மோரில் சட்னியைப் போட்டுக் கரைத்து விடுங்கள். மசாலா மோர் போல, சுவையாக இருக்கும்.

- பூண்டி. ச. பாலாமணி, திருப்பூர்.



வளவு யோசிக்கிறே?"

பூங்கொத்தால் அடித்தது போல் திலகன் சிலிர்த்தான்.

"நீ... நீ...?"

"நான்... நான்.. இந்த அப்பாவி போல நடிக்கற திலகன் மேல ஆசை வச்சிட்டேன்..."

அவள் கண்கள் சிரித்தன. சட்டென்று அவன் கையைப் பற்றி அவளே தன் வாய்ப் பக்கம் கொண்டு போய் அந்தத் தோசை விள்ளலைக் கவ்விப் பிடுங்கினாள்.

அதுவரை பொத்தி வைத்திருந்த மொட்டுகள் சட்டென்று பூத்துக் குலுங்கினாற்போலிருந்தது. இருவரின் முகத்திலும் காதல் மயக்கத்தில் தீட்டப்பட்ட அர்த்தமற்ற சிரிப்புகள் அன்றைக்குத் தானே ஆரம்பமானது?

அன்றைக்கு வெளிச்சத்தைப் பிரதிபலித்த பளபளப்பான அவளுடைய வெல்வெட் சருமமா, இன்றைக்கு இப்படி மொட்டை வெயிலில் பல நாள் காய்ந்த பழத்தோல் போல் வறண்டிருக்கிறது?

திலகனின் இதயத்தில் முடிச்சொன்று விழுந்தது.

அவளுக்கு அவன் எண்ணங்களைப் படிக்கும் திறன் மட்டும் தேயவில்லை போலும்.

"நீயும் ரொம்ப மாறிட்டே.. திலக். இந்த முன் வழுக்கை கூட உனக்கு அழகா இருக்கு" என்றாள்.

அவனையறியாமல் அகலமாகி விட்ட தன் நெற்றியைத் தொட்டுக் கொண்டான். உலர்ந்த புன்னகையை உதடுகளில் காட்டினான்.

"சாப்பிடு மாதங்கி"

"உனக்கு திலக்?"

"நான் ரத்ததானம் பண்ணினதும், பிஸ்கட், ஜூஸ்லாம் குடுத்தாங்க. பசியில்ல. நீ சாப்பிடு..."

மாதங்கி தயங்கிவிட்டு தோசை விண்டாள். பசி கூச்சத்தை வென்றது.

திலகன் சப்ளையரைக் கூப்பிட்டு அவளைக் கேட்காமலேயே அடுத்த ஆர்டரைக் கொடுத்தான்.

மாதங்கி இரண்டு மூன்று நாள் உணவையே காணாததைப் போன்ற பரபரப்புடன் சாப்பிடுவதைப் பார்த்ததும், திலகனின் கண் கலங்கியது.

அவள் பார்த்து விடக்கூடாதே என்று செல்போனை எடுத்து காதில் வைத்துப் பேசுவது போல் நகர்ந்து போய் நின்று கொண்டான்.

மேஜைக்குத் திரும்பினான். குரலை இயல்பாக்கிக் கொண்டான்.

"எப்ப சென்னை வந்தே, மாதங்கி?"

"அம்மா போட்ட நகை, வெள்ளிப் பாத்திரம் கட்டில், பீரோ எல்லாம் ஒவ்வொண்ணா கைவிட்டுப் போனதும் மொழி புரியாத ஊர்ல பிச்சை எடுக்கற நிலைமை வந்துருச்சு, திலக்... எப்ப வேணா எமன் இழுத்திட்டுப் போயிடுவான்னு பயம். தனி மரமா நிக்கற நிலைமை வந்த போது, தெரிஞ்ச இடத்துலயே நிக்கலாமேன்னு தோணிச்சு... ரயில்ல அவரை எடுத்துப் போட்டுக்கிட்டு வந்தேன்."

கண்களை ஒற்றிக்கொண்ட அவள் முந்தானையில் ஓட்டை தெரிந்தது.

மாதங்கி சடாரென்று கேட்டாள் : "உனக்குக் கல்யாணம் ஆயிடுச்சா, திலக்?"

(தொடரும்)

ஆஹா 50!

சகோதரி கூறியது போல அகத்திக் கீரையை வாரம் ஒருமுறை சாப்பிடாமல் 15 நாட்களுக்கொருமுறை துவாதசி அன்று பொரியல் செய்து சாப்பிட்டால் உடலுக்கும் நல்லது. புண்ணியமும் கிடைக்கும்.

- எஸ். ஜெயலெக்ஷ்மி, குடந்தை.




Premier Super-g
Mixer Grinder
"Cute Smarter Life Partner"
வாழ்க்கை முழுவதும் நாம் தொடர்ந்து பல
விஷயங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து முடிவெடுக்க
வேண்டியிருக்கிறது. அதிலும் சில விஷயங்கள் - நம்
வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுப்பதைப் போன்ற
மிக முக்கியமானவை - நம் வாழ்க்கையின்
போக்கையே மாற்றிவிடக்கூடியவை. இதன்
அடிப்படையில் தான் நாங்கள் உங்களுக்கு
"Super-g" சிபாரிசு செய்கிறோம். உங்கள்
வாழ்க்கைத் துணையாக அமைய அனைத்து
குணங்களும் கொண்ட சரியான ஜோடி. முயன்றுதான்
பாருங்களேன்!
3 ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஜார்கள்.
ஸ்டெயின் லெஸ் ஸ்டீல் பிளேடுகள்.
ABS பிளாஸ்டிக் மிக்சர் பாடி.
2 வருட வாரண்டி.
Also Available 110 v for USA & Canada
Marketed by
PREMIER MARKETING
Chennai - 600 007.
Tirunelveli Ph : 0462 - 2320740
Madurai Ph : 0452 - 2632782
Trichy Ph : 0431-2761355
Chennai Ph : 044-26421924

ஆஹா 50!

பாகற்காயை எப்படிப் பண்ணினாலும் சிலருக்குப் பிடிக்காது. ஆனால், பாகற்காயைப் பொடியாக நறுக்கி, உப்பைப் போட்டு பிசிறி 10 நிமிடங்கள் வைத்திருந்து நன்கு வதக்கி கொஞ்சமாக எண்ணெய் வைத்து பொரித்தெடுக்கலாம். தேங்காய், பச்சை மிளகாய், கொஞ்சம் கடுகு இவற்றை நைஸாக அரைத்துத் தயிரில் கலந்து, சாப்பிடும் போது வறுத்த பாகற்காயைக் கலந்து சாப்பிடவும். இது தனி டேஸ்ட்டாக இருக்கும். இது கேரள ஸ்பெஷல்.

- ஆர். மீனாக்ஷி, நியூடெல்லி.



தொடரும் ராசி!

எனக்கு எப்பொழுதுமே வேலைக்காரி ராசி உண்டு. சிறிய பெண்ணாக அழுங்க, சிடுங்க வருவார்கள். நான் தரும் உடைகள், சோப், பவுடர், பொட்டு, முத்து மாலை எல்லாம் போட்டுக் கொண்டு இளவரசி மாதிரி உலா வருவார்கள். 'சவிதா' என்னும் வேலைக்காரப் பெண் என் வீட்டில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும்போது, பெரியவளாகி விட்டாள் என்று மஞ்சள் நீராட்டு விழா கூட ஒரு குறையில்லாமல் செய்தேன் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் என்னிடம் அரிச்சுவடியிலிருந்து வேலை தெரிந்து கொண்டு, இன்னும் நான்கு வீடுகள் பிடித்துக் கொண்டு, சமயத்துக்கு வராமல், எனக்கே 'டேக்கா' கொடுப்பார்கள் என்பது வேறு விஷயம்.

நான் மும்பையை விட்டுக் கிளம்பும்போது, கிட்டத்தட்ட ஒரு டஜன் பெண்கள் எனக்குக் கண்ணீருடன் 'ஸெண்ட் ஆஃப்' கொடுத்தார்கள். எல்லோரும் என்னுடைய மாஜி வேலைக்காரிகள்!

பெங்களூர் வந்த முதல் நாளே, மேரி என்ற பெண் வந்து, "அம்மா, உங்கள் வீட்டில் வேலை செய்யட்டுமா?" என்று கேட்க, 'என் வேலைக்காரி ராசி இங்கும் தொடர்கிறதே' என்ற சந்தோஷத்துடன், வரச் சொல்லி விட்டேன். பெருக்கித் துடைத்து, பாத்திரம் துலக்கி எல்லாம் 45 நிமிஷத்துக்குள் செய்து முடித்து விடுவாள். எல்லாம் அரைகுறைவேலைதான். தினமும் என் மருமகள் ஆபீஸிலிருந்து வந்தவுடனே, "அம்மா, இந்த மேரி சரியாகவே பெருக்கலை, துடைக்கலை. இவளை நிறுத்திவிடலாம்" என்பாள்.

நான் அவளுக்கு, வேலைக்காரிகளை எப்படி 'நேக்'கா'க சமாளிக்கணும் என்று அரை மணி நேர லெக்சர் கொடுப்பேன். மேரியோ வாரத்தில், 2, 3 நாட்கள் வர மாட்டாள். 3 மணி வரை பார்த்துவிட்டு, மங்கு மங்கென்று நானே செய்து விடுவேன். மறுநாள் வந்து, "என் வீட்டுக்காரர் குடித்துவிட்டு அடித்தார்"

என்று காயங்களைக் காட்டி அழுவாள். நானும் ஆணாதிக்க சமுதாயத்தைச் சாடி விட்டு காப்பி, சாப்பாடு எல்லாம் கொடுத்து சமாதானப்படுத்துவேன்.

மேரி தொடர்ந்து ஏய்க்கவே, அவள் இடத்துக்கு ஆயா ஒருத்தியை அமர்த்தி னேன்.

ஆயா சுத்தம் என்றால், எரிச்சல் வருமளவுக்குச் சுத்தம். மேரி 45 நிமிஷத்தில் முடிக்கும் வேலைக்கு, ஆயா மூன்று மணி நேரம் எடுத்துக் கொள்வாள். அங்குலம் அங்குலமாக, அவர் சுத்தம் செய்வதையும், இட்ட அடி நோக, எடுத்த அடி கொப் புளிக்க அவள், நகர்ந்து வரு வதையும் பார்த் தால் ஆரம்பத் தில் கோபமாக வரும். பின் பழகி விட் டது.



நான் மும்பை போயிருந்தபோது மருமகள் போன் செய்வாள். "அம்மா, கவலைப்படாதீங்கோ, ஆயா 'டாண்ணு' வந்துடறா. ஆனா, டெட் ஸ்லோ. எப் படித்தான் தினம் சமாளிக்கிறேனோ?" என்பாள். ஒரு தடவை மகன், மருமகள் இருவரும் கீழே இறங்கி வண்டியில் அமர்ந்த பிறகுதான் ஆயா வீட்டுக்குள் இருப்பது ஞாபகம் வர, பதறிப் போய் வீட்டைத் திறந்திருக்கிறார்கள். ஆயா என் கட்டிலுக்கடியில் குனிந்து துடைத்துக் கொண்டிருந்தாளாம். அதிலிருந்து 'ஆயா கிளம்பியாச்சா?' என்று செக் பண்ணி விட்டுத்தான் பூட்டுவார்களாம். என் மகன் என்னிடம் சொல்லிச் சொல்லி சிரித்தான்.

என்னிடம் சில சமயம் உரிமை எடுத் துக்கொண்டு ஆயா பேசுவது கண்களில் நீரை வரவழைக்கும். "என்னம்மா, வாய் ஓயாம இருமறே! இந்தக் கஷாயம் குடி"'ன்னு தினமும் எங்கிருந்தோ ஏதேதோ இலைகளைப் பறித்துக்கொண்டு வருவாள்.

முக்கியமான விஷயமாக ஒரு எஸ்.டி.டி. பேசும்போது, "வாம்மா.. எனக்கு ஒரு வாய் காப்பி கொடுத்துட்டுப் பேசு" என்று கையைப் பிடித்து இழுப்பாள்.

என் வேலைக்காரி ராசி பெங்களூரி லும் தொடர்கிறது.

- சாருஸ்ரீ

ஆஹா 50!



கசப்பான மாத்திரையை விழுங்கச் சிரமமாக இருக்கிறதா? இதோ ஒரு யோசனை. முதலில் ஐஸ் கட்டியை நாவில் தேய்த்து விடுங்கள். நாவிலுள்ள சுவை மொட்டுக்கள் சில விநாடிகள் மரத்துப் போய்விடும். அப்போது மருந்தை சுவை தெரியாமல் விழுங்கிவிடலாம்.

- சி. இராசலட்சுமி, சேலம்.

இன்றைய மாணவச் செல்வங்களின் ஒரே இலக்கு 'எம்.பி.ஏ' என்ற தொழில் நிர்வாக முது கலைப் பட்டம்தான்.

இந்தக் காகிதப் பட்டமில்லாமலேயே திறமை யான நிர்வாகிகளாக, சராசரி குடும்பப் பெண்கள் திகழ்வதாய் நான் உணர்கிறேன்.

பேரிடர் மேலாண்மை :

ஆழிப் பேரலையோ, பூகம்பமோ, வெள்ளமோ சூழலைப் புரிந்து, நஷ்டத்தை மதிப்பிட்டு, இழந்தவர்களின் துயரை விரைவாகத் துடைத்த முதல்வரையும், அதிகாரிகளையும் உளமாரப் பாராட்டுகிறோமல்லவா?

டிஸாஸ்டர் அண்ட் க்ரைஸிஸ் மேனேஜ் மெண்டில் பட்டயமோ, பட்டமோ, சான்றிதழோ

எல்லாப் பெண்ணும் எம்.பி.ஏ!

பெறாத விதவைப் பெண்கள் பலர், கருணை அடிப்படையில் கிடைத்த வேலையின் நெளிவு, சுளிவுகளைச் சட்டென்று கற்கிறார்கள்.

கெட்டப் பழக்கங்களின் ஒட்டுமொத்தக் குத்தகைக்காரக் கணவன் வேலையையும், வருமானத்தையும் தொலைக்கிறான். அதுவரை வீட்டின் நான்கு சுவர்களுக்குள் வாழ்ந்தவள், தன் கல்வித் தகுதிக்கு ஏற்ற வேலையைத் தேடிக்





கொள்கிறாள். பிள்ளைகளின் படிப்பு, வேலை, திருமணம் என குறைவின்றி சிறப்புறச் செய்து, சமூகத்திலும் உயர்கிறாள்.

நேர நிர்வாகம் :

'டைம் மேனேஜ்மென்ட்' பற்றித்தான். 'கார்ப்பரேட் குரு'க்கள் கதறிப் பேசி, சொற் பொழிவாற்றுகிறார்கள். எல்லோ ருக்கும் ஒருநாளுக்கு இருபத்து நான்கு மணி நேரம்தான். சில ருக்கு நேரமே இல்லை.

வேறு சிலர் அஷ்டாவ தானி. மற் றும் சிலர் தசாவதானி. எப்படி?

நாளை அலுவலகத்துக்கு அணிய வேண்டிய உடையைத் தீர்மானித்து, எடுத்து வைத்து, குழந்தை ஸ்கூல் யூனிஃபார்ம் 'அயர்ன்' பண்ணி, ஷூ பாலீஷ்

செய்து, மறுநாள் சமையலின் சாம்பார்/பொரியல்/கூட்டுக்குக் காய்கறிகளை முடிவு செய்து, கழுவி, நறுக்கி, வேண்டிய பொடிகளைத் தயாரித்து என இப்படித்தான் வீடு, அலுவல கம் இரண்டையும் திறம்பட சமாளிக்கிறாள் இக்காலப் பெண்.



அத்யாவசிய, உடனடி கவனிப்புக்கு ஏற்றபடி வேலைகளை வரிசைப்படுத்தல்

அலுவலகத்துக்குச் சற்று முன்னதாகக் கிளம்பி, மின்சார/தொலைபேசி/பள்ளிக் கட்டணம் கட்டுவதாகட்டும், மாலை வேலை முடிந்து வரும் வழியிலேயே காய், பழம், பூ, மளிகை என்று அவசரத் தேவைகளை வாங்கி வருவதாகட்டும், நேர நிர்வாகத் திறனில் இந்திய குடும்பத் தலைவிகளை மிஞ்ச ஆளேது?

திருமண வயது நெருங்கும் மகளுக்கு வரன் தேடுவதாகட்டும், ஒன்பதாம் வகுப்பிலேயே தரமான ஐஐடி. கோச்சிங் சென்டர் தேடிப் பிள்ளையைச் சேர்ப்பதாகட்டும், கணவனின் வருடாந்திர மருத்துவப் பரிசோதனையாகட்டும், எதையும் உரிய நேரத்தில் பிற அலுவல்களுக்கிடையேயும் நிறைவேற்றும் இன்றைய 'சக்தி'களைப் பாராட்ட வார்த்தை வரவில்லை.

தகுதிக்கேற்ப பணியைப் பிரித்தும், பகிர்ந்தும் அளித்தல்

அட, குட்டிக்கு ஆறேழு வயதாகி விட்டதா? வாட்டர் பாட்டிலில் தண்ணீர் நிரப்பி, ஷூ, சாக்ஸ் மாட்டிக் கொண்டு ஸ்கூலுக்குப் புறப்பட்டால், அம்மாவுக்கு ரொம்பவே உதவி! நான்காம் வகுப்புக்கு வந்தாச்சு. ஸோ, டைம்டேபிள்படி தானே புத்தகங்களை எடுத்து பள்ளிப் பையில் வைக்கலாம். எட்டாம் வகுப்பை





எட்டியாச்சா... இனி சுய முடிவுகள்தான். எத்தனை மணி நேரம் கார்ட்டூன் ஷோ பார்ப்பது, எப்படிப் படித்தால் ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் வரும், கட்டுரைப்

போட்டிக்குத் தயாராக எந்தெந்த புத்தகங்கள் உதவும் என பறவைக் குஞ்சுக்கு மெல்ல, மெல்ல தானே பறக்கக் கற்றுத்தர வேண்டும்.

காத்திருக்கும் நேரத்தை உருப்படியாக உபயோகித்தல்

பெரும்பான்மை ஆண்கள் காத்திருக்கும் நேரத்தில், 'தம்' அடிப்பது, 'பரபரப்பு பத்திரிகைகள்', 'அரட்டை' என வெட்டிப் பொழுது கழிப்பதுண்டு.

ஆனால், ஒரு பெண்ணோ, தன் குழந்தையை பரதநாட்டிய, கராத்தே வகுப்புகளில் விட்டுக் காத்திருக்கும் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்தில் அழகு நிலையம், உலர் சலவை/தையல் கடை வேலைகள், ஜிம், கடை, கண்ணி போய் சாமான் வாங்குதல் என ஒரே கல்லில் ஐந்தாறு மாங்காய்களை அடித்து விடுவாள்.

மனித உறவு நிர்வாகம்

மட்டம் தட்டுவதில் மட்டற்று மகிழும் மாமியார், முகத்துக்கு முன் ஒன்றும் முதுகுக்குப் பின் வேறொன்றும் பேசும் ஓர்ப்படிகள், திரித்துக் கோள் மூட்டவே பிறவியெடுத்த நாத்தனார்கள், திருமணத்துக்குப் பின்னும் தொடர்ந்து பெண்ணிடம் பண உதவி பெறும் சுயநலப் பெற்றோர், நான்கைந்து பேரின் வேலையை, அமைதியான ஊழியையின் தலையில் கட்டும் அலுவலகம், அடிக்கடி அட்வான்ஸ் கேட்கும் வேலைக்காரி, பள்ளியின் ராணுவக் கட்டுப்பாட்டுப் பெற்றோர் ஆசிரியர் கழகக் கூட்டங்கள்... நீண்ட... மிக நீண்ட பட்டியல்தான்...

லேபர் வெல்ஃபேர் ஆஃபீஸர், இன்டஸ்ட்ரியல் ரிலேஷன்ஸ் மேனேஜர் வேலையெல்லாம் இதைவிட ஈஸி, தூசி! தொழிலாளர், வாடிக்கையாளர், வரி வசூலிப்போர், அரசு எனத் தொழிற்சாலை நிர்வாகம் கூட சுலபம் போல் தோன்றும்.

ஆம், வேறுபட்ட சூழ்நிலைகள், வேறுபாடுள்ள மனித உறவுகள் என அத்தனையும் பெண் செவ்வனே நிர்வாகம் செய்வதால்தான் வாழ்க்கைச் சக்கரம் தடங்கலின்றி ஓடுகிறது. குடும்பமென்ற அமைப்பும் ஜீவனுடன் உள்ளது.

பிறந்தகம், புக்ககம், அக்கம் பக்கம், நட்பு, அலுவலகம் என நல்லது கெட்டதில் கலந்து, சில சமயம் சமாதானம், சில சமயம் பொறுமை, சில சமயம் வீரம், சில சமயம் சமயோசிதம்... அப்பாடி! மல்டிபிள் ரோல்களிலும் நற்பெயர் எடுத்து, நிர்வகிக்கும்



நிறம் மாறாத பொடி!

பருப்பு வகைகளைப் பாதுகாக்க விளக்கெண்ணெய் பிசறி வைக்கலாம் என்று ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். இதே போல் மிளகாய்த் தூள், மல்லித் தூள் போன்ற மசாலா சாமான்கள் அரைத்து வைக்கும் போதும் ஓரிரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் தெளித்து கரண்டிக் காம்பால் நன்றாகக் கிளறி விட்டு வைத்து விட்டால் கெட்டுப் போகாது. நிறம் மாறாது.

- நா. ராஜேஸ்வரி, மதுரை.

மங்கையர் திலகம் உளவியலும், சமூகவியலும், மனிதவள மேம்பாடும் எனப் படித்தவளல்ல. நூலறிவை விட பட்டறிவே துணை.

நிதி நிர்வாகம் :

கணவனை நச்சரித்து புறநகர்ப் பகுதியில் மலிவாக நிலம் வாங்கிப் போட்டுத் தனி வீடு கட்டுகிறாள் அல்லது நகரின் மையப் பகுதியிலேயே இரட்டைப் படுக்கையறை அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பைத் தொணதொணத்து கடனோ - உடனோ வாங்கி, மிச்சம் சொச்சம் பிடித்து, வாடகை வாங்கி, வாயை - வயிற்றைக் கட்டி சமாளிக்கிறாள்.

பெண் குழந்தை பிறந்து, தொட்டிலில் போட்டதுமே நகை சேமிப்புத் திட்டம் ஆரம்பிக்குமே. போனஸ், அரியர்ஸ், பண்டிகை அட்வான்ஸ் என ஒவ்வொரு வருட உபரிப் பணமெல்லாமும் காசு மாலை, கல் அட்டியல் என உருமாற, திருமண வயதுக்குள் தேவையான பவுனைச் சிரமமில்லாமல் சேர்த்து விட முடிகிறது. புடைவை, நகை, பாத்திரச் சீட்டுகள் எல்லாம் முன்ஜாக்கிரதை சேமிப்புகள்.

அஸெட் மேனேஜ்மென்ட்டும், பாலன்ஸ் ஷீட்டும், கேஷ், ஃபண்டு ஃப்ளோ ஸ்டேட்மென்ட்களும், ஃபினான்ஷியல் போர்ட்ஃபோலியோவும், அவள் 'ஐஐஎம்'களில் படித்த பாடங்களல்ல. டெஃபிசிட் இல்லாமல் சர்ப்ளஸ் ஜெனரேட் செய்யும் இல்லத்தரசி இல்லத்தின் நிதியமைச்சர்தான்.

இந்தியப் பெண்ணின் பொறுமையும், நிர்வாகத் திறமையின் பெருமையும், உலகில் எங்கு தேடினாலும் கிடைக்கப் பெறாதவை.

- சாந்தி சங்கர்,
வேளச்சேரி.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : ஈஸி ஸ்கூல் லஞ்ச் *கடைசி தேதி* : **20.6.2006**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

நீங்கள் நினைத்த காரியம் கைகூட வேண்டுமா?

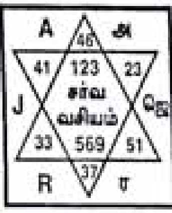
இவரை ஒருமுறை சந்தியுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு மிகப்பெரிய திருப்பத்தை, வெற்றியை மிக விரைவில் அடைவீர்கள்.



நீங்கள் நினைத்த காரியம் கைகூட வேண்டுமா? கோவை மாவட்டம், அன்னூர் - பு. புளியம்பட்டிக்கு அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி மாமேதை கே.ஆர்.பிரபாகர் ராஜ் அவர்களைச் சந்தித்து நியூமராலஜி, பெயர் வசியம், சைன், கையெழுத்து வசியம், தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் நீங்கள் நினைத்த காரியங்கள் அனைத்திலும் வெற்றிமேல் வெற்றிபெறலாம்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் தடை, வெளிநாடு செல்லத் தடை, கணவன் மனைவிக்குள் கருத்து வேறுபாடு, தாம்பத்யக் கோளாறு, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, எதிர்ப்பு, கோர்ட் வழக்கு.

மேலும் புகழ் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்திகளால் பாதிப்பு, ஊழ்வினை கர்மா, முன் ஜென்மப் பாவம் மேலும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு தருகிறார்.



இவரால் தொழில் வசியம் செய்யப்பட்ட அனைத்துத் தொழில் நிறுவனங்களும் இன்று முன்னணியில் வெற்றிகரமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன.

இவரிடம் பெயர் வசியம் செய்து கொண்டவர்கள் பலரும் இன்று கலைத் துறையிலும், அரசியலிலும் புகழ்பெற்று விளங்குகிறார்கள். இராஜவசிய உச்சாடனப்படி அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்துக் கொண்டவர்கள் பலரும் இன்று மிகப்பெரிய கோடீஸ்வரர்களாகவும், சாதனையாளர்களாகவும் திகழ்கிறார்கள்.

வெற்றியடைய முடியாத பல காரியங்களைச் சவால்விட்டுச் சாதித்துக் கொடுத்துள்ளார்.

ஆண்-பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டிவரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட இவர் சொன்னபடி 'மறுமாங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டவர்கள் அனைவரும் இன்று சிறப்புடனும், செல்வச் செழிப்புடனும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நீங்களும் வாழ்வில் வளம்பெற, பணம், பதவி, புகழ் பெற உடனே (அதிர்ஷ்டக்கலை) அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி நிபுணரை இன்றே சந்தியுங்கள்.

விஞ்ஞான, மெய்ஞான, தெய்வீக ஆய்வு முறையில் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், பெயர் வசியம், இராஜவசியம், சர்வ காரியசித்தி வசியம், ஜனவசியம், மேக்பவர், கையெழுத்து வசியம், பெயர்எண் வசிய சக்திகள், மந்திர எண்கணிதம் போன்றவற்றின் மூலம் மிக நல்ல முறையில் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு தருகிறார்.

இவரது புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

1. **அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்** (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு) ரூ. 300/-. 2. வெற்றிக்கு வழி ரூ. 1,050/-. 3. பணம், பதவி, புகழ் ரூ. 550/- தபால் மூலம் பெற M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாடுகளிலும் கிடைக்கும்.

உலகப்புகழ் அதிர்ஷ்ட நியூமராலஜி மாமேதை கே.ஆர்.பிரபாகர் ராஜ் அவர்களைச் சந்தித்து வாழ்வில் வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவியுங்கள்.

வெளிநாட்டு அன்பர்கள் போன் (அல்லது) தபால் மூலம் தொடர்பு கொண்டு பயனடையுங்கள்.

வாழ்வில் முன்னேற வந்து சந்தியுங்கள்.

சென்னையில்	பெங்களூரில்
பிரதி மாதம் 6, 7 தேதிகளில் மட்டும்	பிரதி மாதம் 21, 22 தேதிகளில் மட்டும்
ஹோட்டல் தாசப்பிரகாஷ்	ஹோட்டல் உட்லண்ட்ஸ்
செல்: 94430 56366	செல்: 094430 56366



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
"நியூமராலஜி மாமேதை" - கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ்
நியூமராலஜி - பெயர் எண் வசிய சக்திகள் - தொழில் வசியம்



கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ்
நல்லாந் தோட்டம், கணுவக்கரை (P.O.) - 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோயமுத்தூர் (Dt.), TAMIL NADU - INDIA
Ph. : 04254 - 287258. Cell : (0) 94430 56366 Fax : 04254 - 287258

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

வெற்றிக்கு வழி



ஸ்ட்ரா சம்பங்கிப் பூ!

தேவையான பொருள்கள் :

வெள்ளை நிற ஸ்ட்ரா,
பச்சை நிற ஸ்ட்ரா,
கத்திரிக்கோல்.

செய்முறை :

வெள்ளை ஸ்ட்ராவில் ஆள்காட்டி விரல் அளவில் (அல்லது 3 அங்குல அளவில்) வெட்டினால், 3 துண்டு ஸ்ட்ரா துண்டுகள் கிடைக்கும்.



ஒவ்வொரு துண்டையும் படத்தில் உள்ளபடி குறுக்காக நடுவில் வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு வெட்டியப் பகுதியில் விரல்களை விட்டு, உள்பக்கத்தை வெளிப்பக்கமாகத் திருப்பி குறுக்கும் நெடுக்குமாக நான்காக மடித்து நீட்டினால், சுருண்டு 'டியூப்' போல் இருந்த 'ஸ்ட்ரா துண்டு, செவ்வக வடிவுள்ள காகிதத் துண்டு போல ஆகும்.

இதுபோல 3 துண்டுகள் அல்லது 4 துண்டுகள் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு செவ்வகத் துண்டையும் படத்தில் உள்ளபடி செவ்வகத் துண்டின் மேல் பாகத்தை அரை வட்டமாக வெட்டி, கீழ்ப்பாகத்தைக் கூர்மையாக, ஒரு தலைகீழ் திலகம் போல் வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இதுதான் பூவின் இதழ். இது போல் 3 அல்லது 4 இதழ்கள் செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு பச்சை நிற ஸ்ட்ராவில் 3 அங்குல அளவு துண்டு, ஒரு துண்டு டியூப்பை வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.



பச்சை நிற துண்டை,

செவ்வகத் துண்டின் மேல் பாகத்தை அரை வட்டமாக வெட்டி, கீழ்ப்பாகத்தைக் கூர்மையாக, ஒரு தலைகீழ் திலகம் போல் வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும்

படத்தில் காட்டியபடி, மேல்பாகத்தில் இருந்து குறுக்குவாட்டில் கத்தரியால் வெட்டிக் கொண்டு வரும்போது கீழ்ப்பாகத்தில் கொஞ்சம் வெட்டாமல் விட்டு விட வேண்டும். பிறகு வெட்டிய பாகத்தில் விரல்களை விட்டு உள்பக்கம் வெளியே வரும்படி மடித்து விட்டாலோ, அல்லது வெளிப் பக்கமாக நீவி விட்டாலோ இலை போல் தெரியும். பின் வெட்டாத பச்சை நிற ஸ்ட்ராவின் கீழ்ப் பகுதியில் வெள்ளை ஸ்ட்ரா இதழ்களின் கூர்மையான பாகத்தை முன்னும் பின்னுமாகச் செருக வேண்டும்.

இப்பொழுது இலையுடன் கூடிய அழகான வெள்ளை









சம்பங்கிப் பூ ரெடி!

- வத்ஸலா சிவராமன்,
புதுப்பெருங்களத்தூர்.

வீட்டை விற்றுப் பார்...



சமீபத்தில் நான், என் கணவருடன் கலிஃபோர்னியாவுக்குச் சென்றிருந்த பொழுது, என் மகன் ஸ்ரீவத்ஸன் "இந்த வீட்டை விற்றுவிட்டு, பக்கத்து ஊரில் வேறொரு வீட்டை வாங்க, முடிவு செய்து விட்டோம்" என்று கூறினான். "ஒரு குறையும் இல்லாத, அழகான இந்த வீட்டை எதற்காக விற்க வேண்டும்?" என்று நான் கேட்க, "எல்லாம் குழந்தைகளின் படிப்புக்காகத்தான்" என்று வத்ஸன் பதிலளித்தான்!

அமெரிக்காவில், ஓரிடத்தில் வசிப்பவர்கள் தங்களது குழந்தைகளை அதே ஊரிலுள்ள பள்ளிகளுக்கு மட்டுமே அனுப்ப வேண்டுமென்பது, அந்த ஊர் சட்டமாம்!

அந்தப் பகுதியில் நல்ல பள்ளி இல்லாததால், பக்கத்து நகரத்துக்குக் குடிபெயர்வதாகக் கூறிய வத்ஸன், வீட்டை விற்கும் பணியில் தீவிரமாக ஈடுபட்டான். அப்போதுதான் 'வீடு விற்பது' எத்தனை சிரமம் என்று நான் தெரிந்துகொண்டேன்!

முதற்கட்டமாக, ஜான் என்ற பிரபல வீட்டுத் தரகரை அழைத்து வந்த வத்ஸன், அவருக்கு வீடு முழுவதையும் சுற்றிக் காட்ட, அவர் அழைத்து வந்த புகைப்படக்காரர், வீட்டை, பல கோணங்களில் புகைப்படம் எடுத்த வண்ணமிருந்தார். "கவலையை விடுங்கள். உங்கள் வீட்டை விரைவில் நல்ல விலைக்கு விற்று விடுகிறேன்" என்று கூறி விடைபெற்றார்.

"இந்த புரோக்கரைப் பார்த்தால், ரொம்ப நடபுடலாக இருக்கிறாரே. அதிகம் கமிஷன் கேட்பார் போலத் தோன்றுகிறது. அதனால் முதலிலேயே எல்லாவற்றையும் சரியாகப் பேசி விடு" என்று நான் மகன் வத்ஸனுக்கு அறிவுரை கூறத் தொடங்கினேன்.

"அதைப் பற்றிக் கவலைப்படாதே அம்மா" என்று கூறிய வத்ஸன், "இந்த ஊர் வழக்கப்படி வீட்டை விற்கும் தொகையில், மூன்று சதவிகிதம், தரகர் கட்டணமாக இங்கு கட்டாயம் தந்துவிட வேண்டும்" என்று கூறினான். அதே போல், வீட்டை வாங்குபவரின் தரகருக்கும், விற்பவர்கள்



தான் மூன்று சதவிகித கமிஷன் தர வேண்டும்'' என்று வத்ஸன் கூறியபொழுது, எனக்கு ஆச்சரியம் தாங்கவில்லை.

சில தினங்களில், வீட்டைப் பற்றிய விளம்பரப் பணியை ஜான் தொடங்கி விட்டார். முதற்கட்டமாக, 'வீடு விற்பனைக்கு - அணுகவும். ப்ரோக்கர் ஜான்' என்ற விவரங்களுடன் ஒரு பலகை, வீட்டின் வாசலில் நடப்பட்டது. அடுத்து, வீட்டைப் பற்றிய எல்லா விவரங்களும், பல வண்ணப் புகைப்படங்களுடன் மிக நேர்த்தியாக அச்சடிக்கப்பட்டு, பல இடங்களில் விநியோகிக்கப்பட்டன. வீடியோ படம் எடுக்கப்பட்டு, கணினி விளம்பரமும் தரப்பட்டது.

இதற்கடுத்து, வீட்டை வாங்க விரும்புபவர்கள் யாவரும், வீட்டைச் சுற்றி பார்க்க வசதி செய்யும் 'ஓபன் ஹவுஸ்' என்ற வாய்ப்பை ஜான், ஏற்பாடு செய்ய முனைந்தார்.

ஓபன் ஹவுஸுக்கான தேதியை, ஜான் தெரிவித்தவுடன், வத்ஸனும் பாமாவும் வீட்டை நன்றாக ஒழித்து, அதனை அழகாக அலங்கரிக்கும் பணியில் மும்முரமாக ஈடுபட்டனர். இதற்காக, ஏதோ முக்கிய விருந்தினரை வீட்டில் வரவேற்பது போல், பூ அலங்காரங்கள், அழகிய ஓவியங்கள், கலைப்பொருள்கள், புதிய படுக்கை விரிப்புகள் என்று ஒவ்வொன்றாகப் பார்த்து அமைத்து, வீட்டைப் புதுப்பொலிவுடன் திகழச் செய்தனர். "உங்கள் சாமான்களையும் எங்காவது மறைத்து வைத்து விடுங்கள். வெளியில் எதையும் வைக்க வேண்டாம்'' என்று வத்ஸன் எங்களிடம் கூற, நானும் என் கணவரும், எங்கள் பெட்டிகளை சீர்செய்யத் தொடங்கினோம்.

நாங்கள் எதிர்பார்த்த 'ஓபன் ஹவுஸ்' தினமும் நெருங்கியது. "நாளை காலை சீக்கிரமே, நாம் யாவரும் வீட்டை விட்டு வெளியேறிவிட வேண்டும். பார்வையாளர்கள் வரும்பொழுது, நாம் இங்கு இருக்கக் கூடாது. மற்றதை ஜான் பார்த்துக் கொள்வார்'' என்று வத்ஸன் கூறினான். பார்வையாளர்களுக்காக பாமா தயாரித்த லெமனேட் குளிர்பானத்தையும், பிஸ்கெட்டுகளையும் வைத்து விட்டு, வீட்டை விட்டு வெளியேறினோம்!

இதுபோன்று மூன்று முறை, 'ஓபன் ஹவுஸ்' நடத்தியும், விலையைக் கணிசமாகக் குறைத்த பின்னும், வத்ஸனின் வீடு விற்றபாடில்லை! இதற்கிடையே, பக்கத்து டவுனில், நாங்கள் யாவரும் இந்த வீட்டைக் காலி செய்து விட்டு வேறு வீட்டில் குடியேறினோம்.

சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, வத்ஸனைச் சந்தித்த ஜான்,

"உங்கள் வீட்டை 'ஸ்டேஜிங்' செய்தால், சுலபமாக விற்று விடலாம்'' என்று கூறினார். 'ஸ்டேஜிங்' என்பது, விலையுயர்ந்த சோபாசெட், டைனிங் டேபிள், கட்டில்கள் போன்றவற்றை வாடகைக்கு வாங்கி, வீடு அலங்கரிக்கும் நிபுணர்களின் உதவியுடன், வீட்டின் தோற்றத்தை முற்றிலுமாக மாற்றிக் காட்டுவது! இதற்காக, தனக்குத் தெரிந்த டேவிட் என்ற நிபுணரை ஜான், வத்ஸனுக்கு அறிமுகப்படுத்தினார். விரைவில் இதற்கான பணியில் இறங்கிய டேவிட், சாமான்களுக்கான வாடகைத் தொகை, மற்றும் தனக்குச் சேர வேண்டிய பணம் எல்லாம் பட்டியலிட்டு, ஒரு பெரிய தொகையை, வத்ஸனிடமிருந்து வசூலித்து விட்டார்!

அடுத்து, ஸ்டேஜிங்குக்காக வீடு தயாரானது. மிக விலையுயர்ந்த மரச் சாமான்கள், கார்ப்பெட், திரைச்சீலைகள், புகழ் பெற்ற ஓவியங்கள், கலைப்பொருள்கள் என்று ஒவ்வொன்றாக, டேவிட்டால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு வார வாடகைக்கு எடுக்கப்பட்டு, வத்ஸன் வீட்டில் இடம் பெறத் தொடங்கின! அடுத்து, தோட்டத்தில் தன் கவனத்தைத் திருப்பிய டேவிட், அதனை அழகு செய்யும் பணியில் ஈடுபட்டார். டேவிட் அமர்த்திய புதிய தோட்டக்காரரின் உதவியுடன், வீட்டிலுள்ள புல்வெளி மாற்றி அமைக்கப்பட்டு, பசுமையுடன் காட்சி தந்தது. டேவிட் கேட்டுக் கொண்டபடி, அருகிலுள்ள ஒரு நர்ஸரிக்குச் சென்ற வத்ஸன், ஒரு வண்டி நிறைய பூச்செடிகள் மற்றும் பழச்செடிகளுடன் வந்திறங்கினான். பல வண்ண மலர்கள் பூத்துக் குலுங்கும் ஏராளமான செடிகள் வீட்டின் வாசலிலும், பழச் செடிகள் வீட்டின் பின்புறத்திலும் நடப்பட்டன!

இந்த அலங்காரங்கள் யாவும் முடிந்த பின், மீண்டும் ஓபன் ஹவுஸ் நடத்த ஜான் முன்வந்தார். அதற்கு முன், ஒருமுறை எங்கள் எல்லோரையும் அந்த வீட்டுக்கு வத்ஸன் அழைத்துச் சென்றான். புது அலங்காரத்தில் மிகவும் பொலிவுடன் காட்சி தந்த எங்களது பழைய வீட்டைக் கண்டு, நாங்கள் யாவரும் பெரிதும் திகைப்புற்றோம். "இத்தனை அழகான வீட்டை ஏன் விற்க வேண்டும், நாமே வைத்துக் கொள்ளலாமே'' என்ற எண்ணமே எங்களுள் எழுந்தது! ஆனால் அதற்கு வத்ஸன் சம்மதிக்கவில்லை.

ஒரு தினுசாக, வீட்டை விற்று முடித்த வத்ஸன், இருதரப்பு தரகர்களுக்கும் கமிஷன் தொகையைத் தந்து விட்டு, வாடகைக்கு எடுக்கப்பட்ட எல்லாச் சாமான்களையும் திருப்பி அனுப்பினான். மறுநாள், தினசரி பத்திரிகையைப் பார்த்தபொழுது, எங்களுக்கு ஓர் ஆச்சரியம் காத்திருந்தது! எங்களது பழைய வீட்டின் புகைப்படம் அதில் பெரிதாக வெளியிடப்பட்டு, அது விற்பனையான தொகையும் பிரதானமாகக் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. அதன் கீழே 'அணுகவும் - ப்ரோக்கர் ஜான்' என்று விளம்பரம் செய்யப்பட்டிருந்தது. "ஊருக்கே தெரியும்படி ஜான் ஏன் இப்படி விளம்பரம் செய்தார்?'' என்று நான் வினவ "இதுதான் இந்த ஊர் வழக்கம்'' என்று வத்ஸன் பதிலளித்தான்.

- நிர்மலா சந்தானம், சென்னை.

ஆஹா 50!

தேன் சுத்தமானதா என அறிய தீக்குச்சி ஒன்றை தேனில் நன்றாக முக்கி பின் கொளுத்துங்க! நன்றாக எரிந்தால் அது நல்ல தேன். அணைந்து போனாலோ அல்லது சரியாக எரியாவிட்டாலோ அது கலப்படம்!

- என்.செண்பகவல்லி, திருநெல்வேலி.



மிர்தாவுக்கு முளைத்த சிறகுகள்!



– சுவையான கதை



உலகக் கோப்பை கால்பந்து!

– சுவாரசியமான தகவல்கள்

ட்ரம்ஸ் சித்தார்த்!



– கவர் ஸ்டோரி

1000/- ரூபாய்
பரிசுப் போட்டி

சிறுகதைப் போட்டி

குழந்தைகளின் குதூகலம்!

கோகுலம்

ஜூன் 2006

ரூ.6/- மட்டுமே



தவிக்கிறேன் தனியே!

நீண்ட நாட்களாக நம் சகோதரிகளுக்கு ஒரு விஷயம் சொல்ல நினைத்தேன். இதோ எழுதியே விட்டேன். இதைப் படித்தால் நிறைய சகோதரிகள் சுதாரிக்கலாம்.

✈ தன் கணவர்களை வெளிநாடு அனுப்பும்போது பணம் மட்டிலுமே முதலில் நம் கண்ணை மறைக்கும். சகோதரிகளே, கணவரைத் தனியாக வெளிநாடு அனுப்ப வேண்டாம். நம் குடும்பமும் சேர்ந்து போவதென்றால் பரவாயில்லை.

✈ வருடங்கள் ஓட ஓட தனியாக இருக்கும் கணவருக்கு, குடும்ப பாரமோ, எந்த பிக்கல் பிடுங்கலுமோ இல்லாத வாழ்க்கை பிடித்து விடும். நல்ல ஊர், நல்ல சம்பளம், தனிமை, சுதந்திரம், நிறைய வசதிகள், வர மனமே வராது!

✈ உறவோ, நட்போ மிகச் சுலபத்தில் அவரிடம் உதவிகளைப் பெற்று - குடும்பத்தில் பிரச்னைகளை உருவாக்கி விடுவார்கள்.

✈ நாம் கணவருக்காக ஏங்குவோம், பிள்ளைகள் அப்பாவுக்காக ஏங்கும் - ஆனால் கணவரோ பணத்துக்கு ஏங்குவார்.

✈ பணம் சேரச் சேர ஆசை விடாது; நாட்கள், மாதங்கள், வருடங்கள் உருண்டோடும். ஆள் திரும்பவே மாட்டார்.

✈ கணவன் - மனைவிக்குள் இடைவெளி அதிகமாக அதிகமாக எதிலும் பிடிப்பே இருக்காது. பல பிரச்னைகள் உருவாகும்.

✈ கணவர் வீட்டுச் சொந்தங்கள் நம்மை எதற்கும் மதிக்காது. எல்லாவற்றையும் நேரிடையாக அவரிடமே பெற்றுவிடும், வசதியைப் பெருக்கிக் கொள்ளும்.

✈ மனைவியோ சொத்தையும், குழந்தைகளையும் பராமரிக்கும் ஆயாவாக்கப்படுவாள். வாழ்க்கை, இளமை, அனைத்தையும் பறிகொடுத்து வாழ வேண்டிய துர்பாக்கிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுவாள்.

✈ பணம், நகை, ஆடம்பரப் பொருள்கள் எல்லாம் இருக்கும், நிம்மதி இருக்காது. நான் செய்த இந்தத் தவறை யாரும் செய்யாதீர்கள். என் வாழ்வு உங்களுக்கெல்லாம் பாடமாகட்டும் உடல் ஆரோக்கியம் கெட்டு, நிம்மதியை இழந்து துணையின் ஆறுதல் தேடித் தவிக்கும்...

- வசந்தி கிருஷ்ணன்,
மடிப்பாக்கம்.

ஆஹா 50!



சப்பாத்திக்கு மாவு பிசையும் போது ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பால் பவுடர் அல்லது தண்ணீருக்குப் பதில் இளநீர் சேர்த்துப் பிசையுங்கள். சப்பாத்தி, வித்தியாசமான சுவையில் மெத்தென்று இருக்கும்.

- ஜென்னத் அஹமது,
இராமநாதபுரம்.

ஆஹா 50!



எறும்பு மருந்தை, காலியான முகப் பவுடர் டப்பாவில் போட்டு வைத்தால், எறும்பு இருக்கும் இடங்களில் தூவ சௌகரியமாக இருக்கும். மருந்தை, கையால் தொடவும் வேண்டாம். மருந்தும் கொஞ்சமாக செலவாகும் அதே சமயம் பரவலாகத் தூவ முடியும்.

- சங்கரி வெங்கட்,
சென்னை - 63.

வெந்தயம், கசகசா, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து அரைத்து, புளித்த தயிரில் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் கொண்டால், அழுக்குப் போவதுடன் தலைமுடியும் உதிராது. உடலுக்குக் குளிர்ச்சியும் கூட. கண் எரிச்சல் நீங்கும். புத்துணர்ச்சி பெறலாம்.

- வி. ராஜம், ஸ்ரீரங்கம்.

ஆஹா 50!



யதேச்சையாக பேபி மாமி வீடு சென்ற எனக்கு சின்னச் சின்ன கொழுக்கட்டைகளைத் தட்டில் வைத்துச் சாப்பிடக் கொடுத்தாள் மாமி. "என்ன விசேஷம்?" என்று கேட்டேன். "மஸ்கட்டில் எனது பேரன் படி தாண்டி விட்டான்" என்று வாயெல்லாம் பல்லாக அவர் கூற, எனக்கோ ஒரே ஆச்சரியம்! விவரம் கேட்க, சுவாரஸ்யமான தகவல் கிடைத்தது.



பொதுவாக, பத்து அல்லது பதினோராவது மாதத்தில் குழந்தைகள், தத்தக்க... பித்தக்க என்று நடக்க ஆரம்பிக்கும். கிராமப்புற வீடுகளில் உள்ள படிகள் உயரமாக இருக்கும் என்பதால், தவழ்ந்து, பிடித்து, எழுந்து படியைத் தாண்ட மெதுவாக முயற்சிக்கும். இன்று எப்படியும் படியைத் தாண்டி விடும் குழந்தை என்று யூகித்து விடுவார்கள் வீட்டுப் பெரியவர்கள். முதன் முதலாக, படி தாண்டும் குழந்தைக்காக 'காத்தவராயன் கொழுக்கட்டை' பண்ண ஏற்பாடு செய்வார்கள்.

தரையை நன்கு சுத்தம் செய்து வைப்பார்கள். புது முறத்தில் துணியைப் போட்டு அதில் நிறைய கொழுக்கட்டை மற்றும் காசுகள் வைத்து, குழந்தை படிதாண்டுகையில், அதன் தலையில் மெதுவாகக் கொட்டுவார்கள். மணிமணியான கொழுக்கட்டைகள் கீழே சிதறி விழ, குழந்தை படி தாண்ட, மற்ற குழந்தைகள் கைகொட்டி மகிழ்வார்கள். சிதறிய கொழுக்கட்டையைச் சேகரித்துச்

சாப்பிடுவார்கள்.

ஏதனால் இந்தப் பெயர்?

'காத்தவராயன்' எனும் தேவதை படிகளில் வீற்றிருப்பதாக ஐதீகம் உண்டு. குழந்தை படிதாண்டும்போது, காலில் பட்டுக் கொள்ளாமல் காத்து ரட்சிக்க, தேவதையை வேண்டி கொழுக்கட்டை பண்ணுவதால், 'காத்தவராயன் கொழுக்கட்டை' என்ற பெயர்.



காத்தவராயன் கொழுக்கட்டை!



நமது வாசகிகளுக்காக இதோ 'காத்தவராயன் கொழுக்கட்டை' செய்யும் முறை.

தேவை :

ஈரமான பச்சரிசி மாவு - 2 தம்ளர் (சலித்தது).

வெல்லம் - 1 தம்ளர் (பொடித்தது)

ஏலப்பொடி - 1½ டீஸ்பூன்,

தேங்காய் (பொடியாகக் கீறியது) - 1 கிண்ணம்,

பொடி உப்பு - ½ சிட்டிகை.

செய்முறை :

அடிகனமான வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, தண்ணீரை விடவும்.

வெல்லம், கீறிய தேங்காய், உப்பு மற்றும் ஏலப் பொடியை அதில் போட்டு கொதிக்க விடவும். அரிசி மாவைப் போட்டு நன்கு கிண்டி இறக்கவும். ஆறியதும் மணிமணியாக கொழுக்கட்டை (சிறு சீடை அளவில்) உருட்டி தட்டில் வைத்து, வேகவைத்து எடுக்கவும்.

இலேசானத் தித்திப்புடன், ஏலம் மணக்க, தேங்காய்ப் பல் சுவைக்க 'காத்தவராயன் கொழுக்கட்டை' ரெடி!

- ஆர். மீனலதா, மும்பை.



விய வருஷம் வைகாசி 18ம் தேதி
முதல் ஆனி 16ம் தேதி வரை
(1.6.2006 முதல் 30.6.2006 வரை)

இந்த மாதத்தில் கிரக நிலை மாற்றம்

15.6.2006 - மிதுன - சூரியன்
18.6.2006 - ரிஷப - சுக்ரன்
20.6.2006 - கடக - புதன்

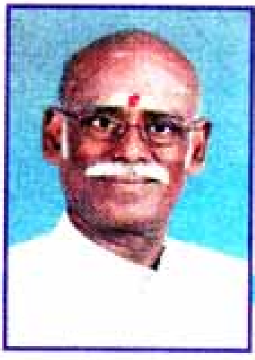
ரா	சுக்	சூரி	செவ். புதன்
	1.6.2006 அன்று கிரக நிலை		சந், சனி
		குரு	கேது

மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கார்த்திகை, 1-ம் பாதம்

மேன்மையை நாடும் மேஷ ராசி நேயர்களே! தொட்டது துலங்கும். நினைத்த காரியம் நடக்கும். தெய்வீகப் பிரார்த்தனைகள் நிறைவேறும். சௌபாக்யம் கிட்டும். விருந்தினர் வருகை அதிகரிக்கும். புதிய தொழில் துவங்க வாய்ப்புக் கிட்டும். உடல்நலனில் சற்று கூடுதல் கவனம் தேவை. கண் சம்பந்தமான உபாதை வந்து விலகும். திருமணமாகும் நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு அவர்கள் விரும்பிய வண்ணம் திருமணம் அமையும். வீடு, மனை, பூமி என வாங்க வாய்ப்பு உள்ளது. 9.6.06 நள்ளிரவு முதல் 12.6.2006 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். புதிய முயற்சிகளில் கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : யோக நரசிம்மர் (அ) லக்ஷ்மி நரசிம்மரை வழிபட வளமும் நலமும் கூடும்.



டாக்டர் **முருகடிமை துரைராஜ்**

ரிஷப ராசி :

கார்த்திகை 2, 3, 4-ம் பாதம், ரோஹிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2-ம் பாதம்.

இனிமையாகப் பழகும் ரிஷப ராசி நேயர்களே! கடன் தீரும். கவலைகள் கதிர் முகம் கண்ட பனி போல விலகும். பிரிந்த தம்பதிகள் மீண்டும் இணைந்து வாழ வாய்ப்பு வரும். கொடுத்த வாக்குறுதிகளைக் காப்பாற்றுவீர்கள். கருவுற்ற தாய்மார்கள் அதிக கடினமான பணிகளைச் செய்ய வேண்டாம். ஸ்திர சொத்துக்கள் வாங்க ஒப்பந்தம் போடுவீர்கள். விதவை மாதரால் அனுகூலம் கிட்டும். கரிய மற்றும் குள்ளமான நபர்கள் ஒத்தாசைக்கு வருவார்கள். உஷ்ண சம்பந்தமான நோய்கள் வந்து விலகும். வாக்கினால், வளமும் நலமும் சேரும் எனினும் செலவுகளுக்கும் குறைவே இல்லை. 12.6.2006 அதிகாலை முதல் 14.6.2006 காலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் :

மஹாலக்ஷ்மியை மனமுருக வழிபடவும். மஹாலக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரம் பாராயணம் செய்க.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4-ம் பாதம், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3-ம் பாதங்கள்.

மென்மையாகப் பேசும் இயல்புடைய மிதுனராசி நேயர்களே! நீண்ட கால கனவுகள் நனவாகும் நேரமிது. பொதுச் சேவையில் ஈடுபடும் வாய்ப்புக் கிட்டும். பெயரும் புகழும் கூடும். அகால உறக்கம், அகால



போஜனம் தவிர்த்தல் நலம். நேர்த்திக் கடன்களை நிறைவேற்றுவீர்கள். பிரயாணத்தின் போது உமது உடமைகளில் மிகுந்த கவனம் தேவை. தொழில்நுட்பப் பணிகளில் பிரத்யேக கவனம் செலுத்துவீர்கள். சிலர் வெளி நாடு செல்ல வாய்ப்புக் கிட்டும். கடைசி வாரத்தில் புதிய ஒப்பந்தம் ஒன்று உருவாகும். அதிக வேலை காரணமாக டென்ஷன் உண்டாகும். 14.6.06 காலை முதல் 16.6.06 நண்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் :

சங்கர நாராயணனை வழிபடவும். தினசரி காயத்ரி ஜெபமும் சூரிய நமஸ்காரமும் அவசியம்.

இந்த மாதம் எப்படி?

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

கடமையில் கருத்தாய் இருக்கும் கடக ராசி நேயர்களே! அரசு வழியில் அனுகூலம் பெறுவீர்கள். உமது நிதி நிலை உயரும். உயர் அதிகாரிகளிடம் பாராட்டுப் பெறுவீர்கள். வீடு கட்டும் பணியில் துரிதமாகச் செயல்படுவீர்கள். வீடு கட்ட, வங்கிக் கடன் கிட்டும். எலக்ட்ரிகல், எலக்ட்ரானிக்,



சர்க்கரை டப்பாவைச் சுற்றி மஞ்சள் தூளைத் தூவி வைத்தால் எறும்பு வராது.

- சி. தாமரைச்செல்வி, வீராணந்தல்.

கம்ப்யூட்டர் போன்ற துறையில் வாய்ப்புக் கிட்டும். தொழில் முனைவோர் நல்ல முன்னேற்றம் பெறுவர். பெண்கள் தாய் வீட்டு உதவிகளைக் கணிசமாகப் பெறுவர். உத்தியோகஸ்தர்கள் மாதத்தின் பிற்பாதியில் பதவி உயர்வு, தேவையான இடமாறுதல் பெற வாய்ப்புள்ளது. ஷேர் மார்க்கெட்டில் முதலீடு செய்வதைத் தவிர்க்கவும். அல்சர், அலர்ஜி போன்றவை வந்து விலகும். 16.6.06 நண்பகல் முதல் 18.6.2006 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். புதிய முயற்சிகளில் பதற்றம் வேண்டாம்.

பரிகாரம் : சோமவாரத்தில் சிவாலய வழிபாடு செய்க. சௌந்தர்யலஹரி பாராயணம் செய்க.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ம் பாதம்.

சீரிய குணமுடைய சிம்ம ராசி நேயர்களே! உமது எண்ணம் ஈடேறும். பரிசும் பாராட்டும் பெறுவீர்கள். விரோதிகள் விலகுவர். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். சாதனை புரிந்து சந்தோஷம் அடைவீர். இறையனுகூலம் கூடும். இன்னல் கண்டு கலங்காமல் இன்முகத்துடன் கடமையில் ஈடுபடுவீர்கள். யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட வேண்டாம். பூர்வீகச் சொத்து மூலம் கணிசமான லாபம் கிட்டும். குடும்ப விஷயங்களை அடுத்தவர்களிடம் பகிர்ந்துகொள்வதால் சங்கடமும், சஞ்சலமும் நேரும். சிலர் இசை அரங்கேற்றம் செய்வர். பணப் புழக்கத்துக்குத் தடையேதுமில்லை. 18.6.06 மாலை முதல் 20.6.06 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : சிவாய நம என சிந்தை கலங்காது ஓதவும். பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்க.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4-ம் பாதம், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2-ம் பாதங்கள்.

கண்ணியமான குணம் உடைய கன்னி ராசி நேயர்களே! உமது நீண்டகால கனவுகள் நனவாகும். உமது மகன் (அ) மகள் மூலம் நற்செய்திகள் வரும். கடன் கணிசமாகத் தீரும். கறுத்த மனிதரால் சகாயம் கிட்டும். இஷ்ட தெய்வம் மற்றும் குலதெய்வத்தின் பரிபூரண அருள் கிட்டும். திருமணம் ஆகாதவர்கட்கு திருமணமாகும். குடும்பத்தில் சுபகாரியம் நடக்க வாய்ப்புள்ளது. கருவுற்ற தாய்மார்கள் மருத்துவ பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்தவும். பெண் குழந்தை பிறக்க வாய்ப்புண்டு. கூட்டு வியாபாரம் புரிபவர்கள் சிலர் எதிர்பாராத சங்கடத்தைச் சந்திக்க இடமுண்டு. பங்கு வர்த்தகத்தில் ஈடுபாடு உள்ளவர்கள் பதற்றமின்றி மிகுந்த கவனமுடன் முதலீடு செய்ய நன்று. கண் சம்பந்தமான உபாதைக்கு வாய்ப்புண்டு. 20.6.06 மாலை முதல் 22.6.06 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். லாபம் தரும் புதிய முயற்சிகளில் கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : மஹாவிஷ்ணுவை வழிபட நன்று. விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்க.

துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4-ம் பாதம், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3-ம் பாதங்கள்.

துவளாத மனமுடைய துலாம் ராசி நேயர்களே! பணவரவுக்கு குறைவே இல்லை. ஆடை, அணிமணிகள், பாத்திரம் என வாங்குவீர்கள். சிலருக்கு

திகள் திருமணம் நடக்கும். காதல் கைகூட வாய்ப்புள்ளது. இல்லத்தரசிகள் குடும்பத்தில் வீண்வாதம் தவிர்த்தல் நலம். எதிர்பாராத தனவரவுகளும் உண்டு. புதிய பொறுப்புகள் சிலவற்றை ஏற்க நேரிடும். சிலர் தர்ம ஸ்தாபனம் நிறுவ வாய்ப்பு உள்ளது. நவீன தொழில்நுட்பத் துறையில் முதலீடு செய்வீர்கள். வெளிநாடு சென்று பணிபுரிய வாய்ப்புக் கிட்டும். சிலர் தெய்வீக பிரார்த்தனைகளைச் செலுத்த புனித ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வர நேரும். 22.6.06 முன்னிரவு முதல் 24.6.06 பின்னிரவு அதாவது 25.6.06 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம் கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : மஹாலக்ஷ்மியை வழிபடவும். தினசரி துளசிச் செடியை வலம் வரவும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4-ம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை

வீரமான குணமுடைய விருச்சிக ராசி நேயர்களே! கடன் தீரும். பிரிந்த தம்பதிகள் இணைந்து வாழ இடமுண்டு. கோர்ட் வழக்கில் எதிர்பாராத வெற்றி கிட்டும். பூர்வீகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். பங்காளிகளிடம் நல்லிணக்கம் உண்டாகும். எனினும் சொத்து சம்பந்தமான ஆவணங்களை கவனமுடன் சரிபார்த்தல் நலம். உமது வாழ்க்கைத் துணையை சந்தோஷப்படுத்துவதில் கூடுதல் செலவு செய்வீர்கள். பணம் கையாளும் பணியினர் மிகவும் கவனமுடன் பணிபுரியவும். கருவுற்ற தாய்மார்கள் களிப்புடன் திகழ்வர். சிலருக்கு ஆண் மகவு பிறக்கும். சிலர் இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்றவற்றுக்கு இலக்காக வாய்ப்பு உள்ளது. எனினும் இறையருள் துணை புரியும். 25.6.06 அதிகாலை முதல் 27.6.06 முற்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : கருமாரியம்மனை வழிபட கவலைகள் விலகும். அபிராமி அந்தாதி படிக்கவும்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1-ம் பாதம்

தயாள குணமுள்ள தனுசு ராசி நேயர்களே! உமது நீண்ட நாளைய கோரிக்கை நிறைவேறும். இளைய சகோதர வழியில் நிலவிய பூசல் தீரும். பூர்வீகச் சொத்து சம்பந்தமான வழக்கு முடிவுக்கு வரும். குழப்பம் தீரும். குதூகலம் மலரும். மாதத்தின் பிற்பாதியில் தந்தையுடன் நல்லுறவு உண்டாகும். வியாபாரம் விருத்தி ஆகும். பொது வாழ்வில் பெயரும் புகழும் பெறுவீர்கள். அஷ்டமச் சனி என்ற அச்சம் வேண்டாம். மாமன், மைத்துனர் போன்றவர்களால் எதிர்பாராத இழப்புக்கள் உண்டாக வாய்ப்புள்ளது. எனினும், மகள், மகன் போன்றோரின் பூரண ஒத்துழைப்பினால் ஆறுதல் பெறுவீர்கள். நீரிழிவு வியாதியினர் விழிப்புடனிருத்தல் நலம். 27.6.06. முற்பகல் முதல் 29.6.2006 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். அதிகம் பேசாமலிருந்தாலே போதும்.

பரிகாரம் : மேதாதக்ஷிணாமூர்த்தியை வழிபடவும். சண்முகக் கவசம் படிக்கவும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4-ம் பாதம், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2-ம் பாதம்

மாசு இல்லாத மனமுடைய மகர ராசி நேயர்களே! எதிர்பாராத பணவரவுகள் உண்டாகும். குடும்பத்தில் சுபச் செலவுகள் வந்தவண்ணம் இருக்கும். வாக்கு

ஆஹா 50!



இது வடாம் சீசன்! அவல் வடாம் போடுவோருக்கு ஒரு யோசனை. ஒரு ஆழாக்கு ஜவ்வரிசியை ஊறப்போட்டு அத்துடன் கொஞ்சம் வெண்டைக்காயைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு (அதிகம் பிசையாமல்) உருட்டி வைத்தால் வடாம் நல்ல ருசியுடனும் மொறுமொறுப்பாகவும் இருக்கும்.

– ஜே. காமாட்சி, சென்னை – 59.



வன்மையினால் ஜீவனம் புரிவோர் மிகுந்த ஏற்றம் அடைவர். கூட்டுத் தொழில்புரிவோர் மிகுந்த முன்னேற்றம் பெறுவர். உழைக்கும் கூட்டாளி கிடைப்பர். என்ஜினீயரிங், விவசாயம், போக்குவரத்து போன்ற பிரிவினர் மகோன்னத நிலை பெறுவர். சிலர் வெளிநாடு செல்வர். தந்தையின் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. புதிய வீடு, வண்டி, வாகனம் என வாங்க நேரும். சிலரது காதல், கல்யாணத்தில் முடியும். புதிய ஒப்பந்தம் உண்டாகும். 29.6.06 முன்னிரவு முதல் 2.7.06 முற்பகல் வரை சந்திராஷ்டமம். வீண் வாக்குவாதம் தவிர்த்தல் நலம்.

பரிகாரம் : ஸ்ரீவெங்கடாஜலபதியை வழிபட நன்று. தினசரி வெங்கடேச ஸுப்ரபாதம் கேட்கவும்.

மிகவும் கவனமுடன் பணிபுரிவது நலம். வெளியூர்ப் பிரயாணத்தில் உமது உடமைகளில் மிக்க கவனம் தேவை. 4.6.2006 பின்னிரவு முதல் 6.6.06 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். புதிய முடிவுகள் எடுப்பதில் பதற்றம் வேண்டாம்.

பரிகாரம் : ஸ்ரீ ஐயப்பனை வழிபடவும்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4-ம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

மென்மையான மணம் கொண்ட மீனராசி நேயர்களே! சேமிப்பு வளரும். சிக்கனம் பெருகும். கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றலாம். யாருக்கும் ஜாமீன்



ஃப்ளாஸ்கில் ஏற்படும் துர்நாற்றத்தைப் போக்க சிறிது வினிகர் போட்டுக் கழுவ வேண்டும். எப்போது ஃப்ளாஸ்க் அலம்பினாலும் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து அலம்பினால் பளிச்சென்று ஆவதோடு நாற்றம் இல்லாமல் இருக்கும்.

- முள்ளிப்பட்டு திலகவதி சிவாஜி.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4-ம் பாதம், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3-ம் பாதம்

குழந்தை உள்ளமும் குமிழ் சிரிப்பும் கொண்ட கும்பராசி நேயர்களே! வெளிநாட்டிலிருந்து நற்செய்திகள் வரும். இளைய சகோதர வழியில் ஏற்றம் கிட்டும். திடீர்ப் பிரயாணம் மூலம் அனுகூலம் கிடைக்கும். சுயதொழில் புரிபவர்கள் போதிய நிதி வசதி பெறுவர். குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி பெருகும். விருந்து, விசேஷம் என்று வந்தவண்ணம் இருக்கும். பழைய பாக்கிகள் வசூல் ஆகும். கடன் தீரும். கவலைகள் எதுவானாலும் அவை கதிர்முகம் கண்ட பனிபோல விலகும். பணம் கையாளும் பணியிலிருப்பவர்கள் கையெழுத்துப் போட வேண்டாம். கடன் பைசல் ஆகும். அரசு பணியிலிருப்பவர்களுக்கு அனுகூலமான உத்தரவு கிடைக்கும். மூதாதையர் சொத்தில் இருந்து வந்த வில்லங்கம் தீரும். சிலருக்குச் சாதகமான உயில் எழுதப்படும். லேவாதேவி செய்பவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவது நலம். கணவன் - மனைவி இடையில் வீணான வாக்குவாதம் தவிர்த்தல் நலம். குடும்ப விஷயங்களைப் பிறரிடம் கூறுவதால் குழப்பம் உண்டாகும். கவனம் தேவை. 6.6.06 மாலை முதல் 9.6.06 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கொடுக்கல் வாங்கலில் கவனம் தேவை.

பரிகாரம் : திருச்செந்தூர் முருகனை வழிபடவும். கந்தசஷ்டி கவசம் பாராயணம் செய்யவும்.

வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல்
VALLI DRIVING SCHOOL



ஹலோ! நான் வள்ளி பேசறேன்... என்ன சௌக்யமா? எமது கீழ்க்கண்ட புதிய விலாசத்தில் நானே கார் டிரைவிங் முழுமையாக கற்றுக் கொடுத்து நீங்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் பயிற்சி பெற்று வெற்றியுடன் திரும்பலாம். வெறும் இருபதே நாளில் (With in 20 Days) பெண்களுக்காக முழுவதும் பெண்களால் நடத்தப்படும் வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூலில், கார் மற்றும் ஸ்கூட்டர் மிகவும் எளிய முறையில் நீங்களே தைரியமாக சுய கௌரவத்துடனும், தன்னம்பிக்கையுடனும் முழுமையாக டிரைவிங் பயிற்சி பெற்றுத் திரும்பலாம். வாருங்கள்! உடனே சேர்ந்து டிரைவிங் பயிற்சி பெறுங்கள்! நீங்களும் உங்களைச் சார்ந்தவர்களும் பயனுள்ள முறையில் சென்னை நகரை வலம் வாருங்கள்.





வள்ளி டிரைவிங் ஸ்கூல்

புதிய எண். 28, சரவணா தெரு,
தி. நகர், சென்னை - 600 017

Tel:
2436 4815, 4212 6780

Mrs. Valli :
98400 43648

C. Valliappan :
93810 23273

எம்மிடம் டிரைவிங் பயின்று சென்னை நகர சாலைகளில் பவனிவரும் சினேகிதிகளுக்கு வாழ்த்துகள்!

"குடும்பம்னா என்ன?"

இந்தக் கேள்வியைக் கேட்பவர் தேவிபாலா.

நூற்றுக்கணக்கான, குடும்பக் கதைகளை, பத்திரிகைகளில் எழுதியவர் - எழுதி வருபவர்...

பல தொலைக்காட்சித் தொடர்களில் பெண்களை வசியப்படுத்தும் அருமையான கதை, காட்சிகளை அமைத்து வரும் வெற்றிகரமான எழுத்தாளர்... குடும்பப் பிரச்னைகளை மையமாக வைத்தே பல நாவல்களையும் புனைந்தவர்.

"குஷியாக இருங்களேன்!"

"குடும்பம்னா... அது கணவன், மனைவி, குழந்தைகள்..."

"அது இந்தக் காலத்தில்... சென்ற தலைமுறை வரை இப்படியா இருந்தது?" என்கிறார் தேவிபாலா.

"குடும்பம் என்றால் பெரியவர்கள், சகோதரர்கள் அவர்களின் மனைவிகள், குழந்தைகள், வந்து போகும் உற்றார் உறவினர், நண்பர்கள் என்று கலகலப்பாக இருந்தவையல்லவா நேற்றைய குடும்பங்கள்...?" என்கிறார்.

பல்வேறு மனிதர்களின் குணநலன்கள், இயல்புகள், இவற்றைச் சிறு வயதிலிருந்தே பார்த்து வளரும் குழந்தைகள் எதிர்காலத்தில் வெற்றிகரமாக எல்லாப் பிரச்னைகளையும் சந்திக்கிறார்கள் என்கிறது ஒரு மனோதத்துவ ஆய்வு...

இப்போது அடிக்கடி முழங்குகிறதே, 'டிப்ரஷன்' இதெல்லாம் அவர்களைப் பாதிக்காதாம்... கணவன் மனைவிக்கிடையே எழும் சண்டைகளையும் விநோதமான வேறுபாடுகளையும் தமது கதைகளில் விவரிக்கும் தேவிபாலா, தமது பெற்றோர், சண்டையோ வேறுபாடுகளோ இன்றி வாழ்ந்ததை நினைவு கூர்கிறார்...

கணவன் மனைவிக்கிடையே தகராறு வரும் என்றே அவருக்குத் தெரியாதாம்... "அப்படி ஓர் அற்புதமான பெற்றோர் தான் எனக்கு ரோல் மாடல்" என்கிறார்.

ரயில்வேயில் ஊழியரான அப்பா... சாதாரண நடுத்தரக் குடும்பம்... ஒரு சகோதரர், இரண்டு சகோதரிகளுக்குப் பிறகு பிறந்தவர் 'பாலசுப்ரமணியம்' என்கிற தேவிபாலா.

"தேவைகள் அதிகம் இல்லாத, அமைதியான பெற்றோர், கூடவே இருந்த பெரியவர்கள் என்று தெளிந்த நீரோட்டமான இளமைப் பருவம் கிடைத்ததால் இன்று என்னால் வெற்றி பெற முடிந்தது..." என்கிறார்.

"கல்யாணம் ஆன உடனேயே, பொஸஸிவ்வாகி 'என் புருஷன்தான் எனக்கு மட்டும்தான்' என்று போர்க்கொடி தூக்கும் பெண்கள் ஒன்றை மறந்து விடுகிறார்கள். பல உறவுகளைக் கடந்து தான் கணவன் பதவிக்கு ஒரு மனிதன் வருகிறான்... மகனாக, சகோதரனாக, பேரனாக... எல்லாம் கடந்து பின்னர்தான் கணவன் ஆகிறான் ஒருவன்...

அதே போலத்தான் பெண்ணும், மகள், சகோதரி என்றெல்லாம் ஆனபின்தான் மனைவி... இந்த அடிப்படை விஷயத்தைப் புரிந்துகொண்டு கொஞ்சம் அனுசரித்தால் இருவருக்குமே வாழ்க்கை இனிக்கும்..." என்கிறார் சாந்தி பாலசுப்ரமணியம் எனும் தேவிபாலாவின் மனைவி.

"என் கணவரின் சகோதரி அலமேலு எங்களுடனேதான் இருக்கிறார். எங்களுக்கு வழிகாட்டியாக, அன்புத் துணையாக இருப்பவர் அவர்" என்கிறார் சாந்தி.

"என் அம்மா உயிரோடு இருந்தவரை, என் மனைவியும் சகோதரியும் எந்தச் சண்டையும் போட்டதில்லை. சகோதரி

இனிய தம்பதி -5

யிடம் என் மனைவி காட்டிய அன்பும் பரிவும்தான் அவர் மேல் எனக்கு மிகுந்த பாசத்தையும், மரியாதையையும் ஏற்படுத்தியது..'' தேவிபாலாவின் வார்த்தைகள் எத்தனை உண்மையானவை என்பதை மனோதத்துவ அறிஞர்களும் ஒப்புக் கொள்கிறார்கள்.



• தேவிபாலா - சாந்திபாலா

'ஜர்னல் ஆஃப் ஆகுபேஷனல் ஹெல்த் சைக்காலஜி' என்ற அமெரிக்க பத்திரிகை சமீபத்தில் ஓர் ஆய்வை நடத்தியுள்ளது.

குடும்பத்தாரின் அன்பும் ஆதரவும் கிடைக்கப் பெற்றவர்கள் தங்களது வேலையிலும் வெற்றிகரமாகச் சாதிக்க முடிகிறதாம்... குடும்ப மகிழ்ச்சி, வெளிவேலைகளிலும் பிரதிபலிக்கிறது...

இதை நிரூபித்திருப்பவர், அமெரிக்க போர்ட்லாண்ட் பல்கலைக்கழகத்தின் தலைமை ஆராய்ச்சியாளர் லெஸ்லி பி. ஹேமர் என்பவர்.

எனவே, 'என் வெற்றிக்குப் பின்னால் என் மனைவி (அல்லது கணவர்) இருக்கிறார்' என்று பெருமைப்படும்படி சும்மா குஷிப்படுத்துகிற வார்த்தையாக இல்லாமல் உண்மையாகவே நடந்து கொள்வதல்லவோ இனிய தாம்பத்யம்?

சரி, நல்ல குடும்பமாக அமைந்து விட்டதால், வெளி உலகில் கணவன்/மனைவிக்கு எளிதில் வெற்றிகள் வந்து

சேர்கின்றன... பதிலுக்கு அந்தக் குடும்பத்துக்கு உங்கள் பங்கு என்ன?

'என் பெண்டாட்டி எல்லாத்தையும் பிரமாதமா நிர்வாகம் பண்றா.. எனக்கு ஒரு கவலையுமில்ல...' என்று ஒரு ஐஸ் பெட்டியைத் தலையில் வைத்து விட்டு சதா வெளி வேலை, அலுவலகம் என்று கணவர் அலட்சியமாக இருந்து விடலாமா...?

"நோ! நோ! கண்டிப்பாக குடும்பத்தாரோடு தினமும் கொஞ்ச நேரம் இனிமையாகச் செலவழித்துதான் ஆக வேண்டும்..." என்கிறார் தேவிபாலா.

"ஒருவருக்கொருவர் உற்சாகமான வார்த்தைகளைப் பரிமாறிக்கொண்டு குஷியாக இருங்களேன்... குடியா முழுகிடும்?"

உதாரணமாக, டிஸ்கவரி சானலில் மனிதக் குரங்கைக் காட்டும் போது, "ஹேய்! நீ எப்ப டீ.வி.யில நடிச்சே? எங்கிட்ட சொல்லவே இல்லியே..." - கணவன்.

"அவுங்க உங்களைத்தான் தேடி வந்தாங்க... நீங்க இல்ல... அதனால போனாப் போகுதுன்னு நான் நடிச்சேன்..." - மனைவி...

இந்த மாதிரியான... இன்னும் ரொமாண்டிக்கான சீண்டல்கள்... ஆனால் நிச்சயமாக குழந்தைகள், மற்றவர் எதிரில் அல்ல!

"நகைச்சுவை உணர்வே துளியும் இல்லாமல், எதையும் குதர்க்கமாக எடுத்துக் கொள்ளும் பிறவிகள் எல்லோரும் முதலில் சோதனைக்காக ஒரே ஒரு நாள், 'இன்று பூரா நான் உற்சாகமாக இருப்பேன்' என்று சபதம் எடுத்துக் கொண்டு ஒருநாள் ஜஸ்ட் சந்தோஷமாக, மற்றவரிடம் குறை கண்டுபிடிக்காமல் செலவிடட்டும்.. அப்புறம் இரண்டு நாள்.. ஒரு வாரம் என்று அதிகரித்துக் கொள்ளட்டும்.. அதில் ஏற்படும் ஒரு ரிலாக்ஸ்ட் உணர்வையும், நிம்மதியையும், அனுபவித்தார்கள் என்றால் சந்தோஷமாய் இருக்க மாட்டார்களா என்ன..?" என்கிறார் தேவிபாலா.

ஆமோதிக்கிறார் சாந்தி தேவிபாலா...

- பத்மினி பட்டாபிராமன்

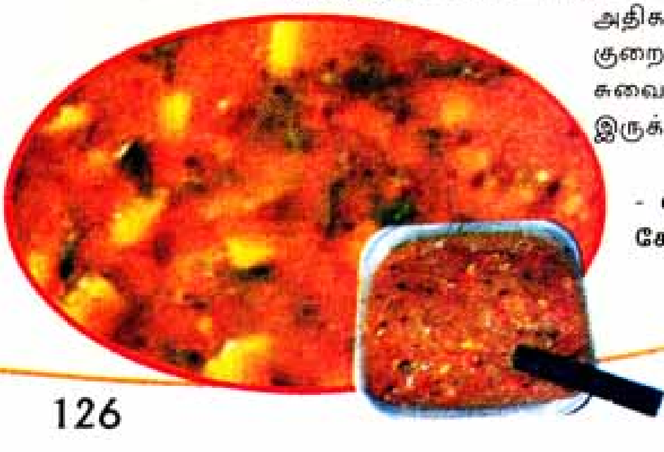
படம் : **ஸ்ரீஹரி**

ஆஹா 50!

சாம்பாரின் சுவை கூட....

துவரம் பருப்பு கொஞ்சமாக இருக்கிறது. ஆனால் சாம்பார் மட்டும் சுவையாக இருக்க வேண்டும். சாம்பார் கொதிக்கும் போது ஒரு சின்ன காரட், பழுத்த தக்காளி, ஒரு சின்ன முள்ளங்கி துருவியது, 2 ஸ்பூன் துருவிய முட்டைக்கோஸ், நாலு சின்ன வெங்காயம் உரித்தது இவற்றை அரைத்துக் கலந்து விட வேண்டும். அதிகம் பருப்பு இல்லாத குறையே தெரியாது. சுவையும் பிரமாதமாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி கணபதி, கோவை.



கனவுப் பூக்கள்!



ரம்யா ஷான்

நான் உறங்கும் பின்னிரவுகளில்
எனக்காய்ப் பூக்கின்றன
நிறைவேறாத ஆசையுடன்
மடிந்துபோன கனவுப் பூக்கள்!
வாயிருந்தும் ஊமையாய்
வார்த்தைகளின்றித் தவிக்கும்
ஒவ்வொரு தருணத்திலும்
மௌன யுத்தம் நடத்தும் கனவுப் பூக்கள்!
கடந்து வந்த பாதைகளை
அழித்துவிட முடியாதுதான்
இனி, எடுத்து வைக்கும்
ஒவ்வொரு அடியிலும்...
அழுத்தமாய்ப் பதியட்டும் கால்தடங்கள் என
முட்கள் மீதும் பூக்கும் பூக்களாய்
நாளும் மலர்கின்றன கனவுப் பூக்கள்!
சிதைந்துபோன சந்தோஷங்களை
மீட்கத் துடிக்கும் ஆசையில்
அலைகளுடன் போராடும் கனவுப் பூக்கள்!
நித்தம் பூக்கட்டும், மற்றவர்களுக்காகவும்!!

வாசலில் வரவேற்கும்...



- ராஜேஸ்வரி,
போரூர்.



- சுபா தியாகராஜன்,
சேலம் - 9.



17 புள்ளி 1 வரை
நேர்ப் புள்ளி

- எஸ். ரமாமணி, தாம்பரம்.



ருசிக்குதே ராஜஸ்தானி சமையல்!

ராஜஸ்தான் என்றாலே மைல் கணக்கில் பாலைவனம், ஒட்டக ஊர்வலம், கனமான வர்ண முண்டாசுகள், கலர் கலராய் உடையணிந்த பெண்கள், அசரவைக்கும் அரண்மனைகள் மட்டும்தான் நினைவுக்கு வருகின்றனவா? ஒருமுறை ராஜஸ்தானிய உணவைச் சாப்பிட்டுப் பார்த்தால் அதன் அட்டகாசமான சுவைக்கு அடிமையாகி விடுவீர்கள்...





தஹிவாலே பிண்டி

தேவையான பொருள்கள் :

வெண்டைக்காய் (பிஞ்சு) - ½ கிலோ, தக்காளி - 1, வெங்காயம் - 2, மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன், கடலை மாவு - 1 டீஸ்பூன்,



தயிர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
தனியாத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - ½ கப்.

செய்முறை :

1. வெண்டைக்காய்களை 1½'' துண்டுகளாக நறுக்கவும்.

2. எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் சீரகம், பச்சை மிளகாய், அரிந்த வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றை வதக்கவும்.

3. உப்பு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து வதக்கி, அதில் வெண்டைக் காய்களை சேர்த்து நன்கு வதக்கி குறைந்த தீயில் மூடிவைத்து வேகவிடவும்.

4. நன்கு வெந்த பிறகு கடலை மாவு, தயிர் சேர்த்துக் கிளறி ஓரளவு நீர் வற்றிய





பிறகு இறக்கவும்.

5. சாதம், ரொட்டிகளுடன் பரிமாறவும்.

பாதாம் கி பர்ஃபி

தேவையான பொருள்கள் :
பாதாம் பருப்பு - 2 கப், பால் - ½ லிட்டர், சர்க்கரை - 1 கப்,
ஏலப்பொடி - ¼ டீஸ்பூன், நெய் - 1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. பாதாம் பருப்புகளை 10 மணி நேரம் ஊறவிட்டு தோல் நீக்கி கரகரப்பாக மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.
2. பாலை, அடிகனமான பாத்திரத்தில் குறுகக் காய்ச்சி அதில் அரைத்த பாதாம் விழுது, சர்க்கரை (பொடித்தது) சேர்த்து ஈரப்பதம் வற்றும் வரை கிளறவும்.
3. ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். தேவைப்பட்டால் நெய் சேர்க்கவும்.
4. நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி ஓரளவு ஆறிய பிறகு கட்டிகளாக வெட்டவும்.

பேசன் சீலா

தேவையான பொருள்கள் :
கடலை மாவு - 1½ கப், பச்சை மிளகாய் - 3, வெங்காயம் - 1,
மிளகாய்த் தூள் - ¼ டீஸ்பூன், சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
பெருங்காயத்தூள் - ¼ டீஸ்பூன், தனியாத்தூள் - ½ டீஸ்பூன்,

கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, கொத்துமல்லி - சிறிதளவு.
எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

1. கடலை மாவுடன் உப்பு, மிளகாய்த் தூள், சீரகம், பெருங்காயத்தூள், னியாத் தூள், அரிந்த வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, காத்துமல்லித் தழை சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைக்கவும்.

2. அரை மணி நேரம் ஊறிய பிறகு நான்-ஸ்டிக் பேனில் சற்று கனமான தாசைகளாக வார்த்து இருபுறமும் எண்ணெய் விட்டு வேகவிடவும்.

3. புதினா சட்னியுடன் பரிமாறலாம்.

புரதச்சத்து நிறைந்த டிபன். இந்த காரசார ராஜஸ்தானி தோசை!

மத்ரி

தேவையான பொருள்கள் :

ரவை - 1 கப், மைதா - 1 கப், தயிர் - ½ கப், நெய் - ½ கப்,
ஓமம் - 1 டீஸ்பூன், மிளகு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு - 1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய்/நெய் - பொரிப்பதற்குத் தேவையான அளவு.



செய்முறை :

1. ரவையையும், மைதாவையும் கலந்து கொண்டு அதில் இலேசாகப் பொடித்த ஓமம், மிளகு, உப்பு கலக்கவும்.

2. நெய் சேர்த்துப் பிசறி, தயிர் விட்டுப் பிசையவும். தேவைப்பட்டால் தண்ணீர் தெளித்து கெட்டிப் பதத்தில் பிசையவும்.

3. சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி 2" வட்டத் தட்டைகளாக (சற்றுக் கனமாக இருக்க வேண்டும்) தட்டி, காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

பட்டி

தேவையான பொருள்கள் :

கோதுமை மாவு - 1 கப்,
கடலை மாவு - 1 டீஸ்பூன்,
நெய் - ¼ கப்,
ஓமம் - ¼ டீஸ்பூன்,
சீரகம் - ¼ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

1. மாவுகளுடன் ஓமம், சீரகம், உப்பு ஆகியவற்றைக் கலந்து கொண்டு நெய் சேர்த்துப் பிசையவும்.

2. சூடான நீர் தெளித்து நன்கு பிசையவும். 1 மணி நேரம் வரை இந்த மாவை மூடி வைக்கவும்.

3. பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி மாவை நடுவே இலேசாக அழுத்தவும்.

4. சூடான தந்தூர் அல்லது பேக்கிங் அவனில் உருண்டைகளை அங்கங்கே வெடிப்பு வரும் வரை வேகவிடவும்.

5. வெந்த பட்டிகளை உருகிய நெய்யில் முக்கியெடுத்து தாலில் போட்டுப் பரிமாறவும்.

• தால் - பட்டி ராஜஸ்தானிய பாரம்பரிய முழு உணவாகும்.

இலைச்சி புலாவ்

தேவையான பொருள்கள் :

பாஸ்மதி அரிசி - 1 கப்,
அரிந்த பாதாம் பருப்பு - ¼ கப்,
கிஸ்மிஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சாரைப் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
நெய் - ½ கப்,
ஏலக்காய் - 10,
பட்டை - 2,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
பிரிஞ்சி இலை - 2,
கிராம்பு - 2
வெங்காய வில்லைகள் -2
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

1. பாஸ்மதி அரிசியை 30 நிமிடங்கள் தண்ணீரில் ஊறவிட்டு வடித்தெடுத்து 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து உதிரியாக வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

2. வெங்காய வில்லைகளை வளையங்களாக உதிர்க்கவும்.

3. நெய்யில் பாதாம் பருப்பு, சாரைப் பருப்பு, கிஸ்மிஸ் ஆகியவற்றை வறுக்கவும். வடித்தெடுக்கவும்.

4. பிறகு இஞ்சித் துருவல், மசாலாப் பொருள்கள், வெங்காயம் ஆகியவற்றை நன்கு வறுத்து சாதத்தில் உப்புடன் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

5. சூட்டோடு மூடி 15 நிமிடம் வைத்து வறுத்த பருப்புகள், கிஸ்மிஸ் தூவி அலங்கரிக்கவும்.

- உஷா ஸ்ரீகுமார்

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

ஆஹா 50!



கரிசலாங்கண்ணி கீரை, முட்டையின் வெள்ளைக் கரு, எலுமிச்சைப் பழச்சாறு, தயிர், துளசி, வேப்பிலை, தேயிலை நீர் இவற்றை பேக் போட்டால், பொடுகு தொல்லை நீங்கி, கூந்தல் நன்றாக வளரும்.

- எஸ். மீனாட்சி சீனுவாசன், தென் எலப்பாக்கம்.



தாய்ப்பால் தரும் போது...

நீங்க விரைவில் அம்மா ஆகப் போறீங்களா? அல்லது இளைய அம்மாவா? வாழ்த்துகள்! தாய்ப்பால் பற்றிய சில விவரங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்வது நல்லது.

❖ பிறந்த குழந்தைக்கு முதலில் ஊட்டப்படுவது தாய்ப்பாலாக இருப்பதே நல்லது. அதுவும் பிரசவமான அரைமணி நேரத்துக்குள் தரப்பட வேண்டும். பிரசவித்தப் பெண்ணுக்கு முதலில் சுரக்கும் 'கொலஸ்டிரம்' பாலில் குழந்தைக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துகள் அடங்கியுள்ளன. சீம்பாலே, சிறப்பான முதல் குழந்தை உணவு!

❖ நிறைய இடைவெளி விட்டு முறையாகப் பால் கொடுப்பதை விட, குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப அடிக்கடி பால் கொடுக்கும் போது, பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும். காரணம், குழந்தை தாயின் மார்பை உறிஞ்சும் போது, புரோலேக்டின் என்னும் ஹார்மோன் வெளியாகிறது. இதுதான் பாலை, சுரக்க வைக்கிறது. இதனால்தான் அடிக்கடி பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் அதிக எடையுடன் இருக்கிறார்கள்.

❖ மார்புகளை மாற்றி மாற்றி ஐந்து நிமிடங்கள் என்ற கணக்கில், அரைமணி நேரம் வரை பால் கொடுக்கலாம். இதில் முதல் பத்து நிமிடங்களில் குழந்தை அதன் தேவையில் முக்கால் பங்கைப் பருகிவிடும்.

❖ குழந்தைக்குப் போதிய அளவு பால் கிடைக்கிறதா என தாய்மார்களுக்கு சந்தேகம் வரலாம். உங்கள் குழந்தையின் எடை மாதந்தோறும் ஐந்நூறு கிராம் கூடுகிறதா? ஒரு நாளைக்கு ஏழெட்டு முறையாவது சிறுநீர் கழிக்கிறதா? 'ஆம்' என்றால் கவலையை விடுங்க. உங்க குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு பால் கிடைக்கிறது.

❖ தாயானவள், ஊட்டச்சத்து மிகுந்த எளிய உணவைச் சாப்பிட்டு, நிறையப் பால் பருகினாலே, நன்றாகப் பால் சுரக்கும். பால் புகட்டுவதற்கு முன்பும் பின்பும், மார்பகங்களைக் கழுவி, மெதுவாக மசாஜ் செய்வது நல்லது.

❖ காற்றோட்டமான இடத்தில், குழந்தையை மடியில் இட்டு, வாகாக அணைத்தபடி, மிகுந்த வாஞ்சையுடன் மகிழ்ச்சியாக தாய்ப்பால் புகட்டுங்கள். இறுக்கமான மனத்துடனோ, கோப தாபத்துடனோ இருக்கும் போது, பால் தருவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

- வி.எஸ். பெங்களூர்.

கோடையின் அமிர்தம்!

காலை எழுந்ததும் உடனே டீ, காப்பி போன்ற சூடான திரவத்தை வயிற்றில் ஊற்றாமல் வெறும் வயிற்றில் குளிர்ந்த நீர் குடிப்பது அமிர்தத்துக்குச் சமம் என ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

நம் உடலிலிருந்து கழிவாகத் தினம் சுமார் நாலு லிட்டர் நீர் வெளியேறுகிறது. அதை மறுபடி உடலில் செலுத்தாவிட்டால் நீர் வற்றி அல்சர், வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, சரும வறட்சி, சிறுநீர்க்கட்டு போன்ற தொந்தரவுகள் தோன்றும். மூட்டுவலி, டென்ஷன், படபடப்பு, ரத்தக்கொதிப்பு, கொழுப்பு, அலர்ஜி, ஆஸ்துமா கூடத் தோன்றலாம்.

தினம் 8 தம்ளர் நீராவது கட்டாயம் குடிக்க வேண்டும். உணவு உண்ணும் போது இடையே நீர் குடித்தால் ஜீரணம் பாதிக்கும். சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பும், சாப்பிட்ட ஒரு மணி நேரத்துக்குப் பின்பும் நீர் அருந்தலாம். மலம் இளம் மஞ்சளாக வெளியேற வேண்டும். கறும் மஞ்சளாக இறுகி வெளியேறினால், உடலில் நீர் குறைவதால் மூத்திர பிண்டம் அதிக வேலை செய்வதாக அர்த்தம்.

நீரை 'மடமட' எனக் குடிக்காமல், வாயில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உறிஞ்சிக் குடிக்க வேண்டும். இயற்கையாகக் கிடைக்கும் சுத்தமான, குளிர்ந்த நீரால் உடல்





* படம் : ஸ்ரீஹரி

உஷ்ணம் கட்டுப்படும். ரத்தம் தேவையான அளவு நீர்த்தும், மிருதுவாகவும் இருக்கும். வியர்வை வெளியேறும்.

வயிற்றிலுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த, ரத்தநாளங்களைச் சுறுசுறுப்பாக்க, இரைப்பையில் சேரும் அமிலத்தைக் குறைக்க, வயிற்றில் எரிச்சலைக் கட்டுப்படுத்த வெந்நீர் உதவி செய்யும். அஜீரணம், வாந்தி, வயிற்றுவலி, பித்த ஏப்பம் முதலியவற்றிலிருந்து வெந்நீர் விடுவிக்கும். அல்சர் இருந்தால் மட்டுமே சூடான நீர் உதவாது. உடம்பில் வலி, வீக்கம் உள்ளபோது வெந்நீர் ஒத்தடம் நல்ல பலன் தரும்.

இயற்கையான நீர் வைத்தியத்தால் மலிவாகவும் சுலபமாகவும் பல வியாதிகளிலிருந்து விடுபடலாம். எப்போதுமே தாகம் என நாம் உணரும்போது உடல் நமக்கு உணர்த்துவது அதன் நீர்த் தேவையைத்தான். நாக்குக்கு அடிமையாகி பர்ஸுக்கும் கேடாக வேண்டாத குளிர்பானங்கள், ஐஸ்க்ரீம், டீ-காப்பி, எனக் குடிப்பதை விட்டுவிட்டு இலேசாகப் புளித்த தயிரில் நிறைய நீர் விட்டுக் கடைந்து உப்பு, கொஞ்சம் எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்துக் குடிக்க பிளட் பிரஷர் குறையும்.

ஒரு தம்ளர் நீரில் தேன் துளி, உப்பு, எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து சுத்தமான குளிர்ந்த நீரை மட்டுமே அடிக்கடி அருந்தி வந்தால் போதும். கோடைக்குத் தேவையான அமிர்தம் உடலுக்குக் கிடைத்து விடும்.

- மல்லிகா ஸ்ரீனிவாஸன், மஹாராஷ்டிரா.

ஆஹா 50!



உங்களுக்கு பி.பி. உண்டா? அப்படியானால் அப்பளம், அரிசி வற்றல் இவற்றை வெறுமனே மைக்ரோவேவ் அடுப்பில் 30 விநாடிகள் மட்டும் வைத்து எண்ணெய் இல்லாமல் பொரித்துச் சாப்பிடுங்கள்.

- வத்ஸலா ஈடன், தஞ்சாவூர்.

வாழைத்தண்டைப் பொடியாக நறுக்கி, அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயம், வெள்ளரி கலந்து, பச்சைக் கொத்துமல்லி, எலுமிச்சை ஜூஸ், உப்பு, மிளகுத் தூளையும் சேர்த்தால், சுவையான சாலட் தயார். காரட், முள்ளங்கி கூட சேர்க்கலாம்!

- ஆர். ராஜலட்சுமி



ஆஹா 50!



அண்மையில் அமெரிக்கா சென்றிருந்த போது அங்குள்ள சவுத் கரோலினா என்னும் மாநிலத்தில், சம்மர்வில்லி என்னும் இடத்தில் இருந்து சுமார் நாற்பது கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள 'சைப்ரஸ் கார்டன்ஸ்' தோட்டத்துக்குச் சென்றிருந்தோம்.

பெரியவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தலா பத்து டாலர்கள். 12 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு இலவசம். டிக்கெட்டுகளை வாங்கிக்கொண்டு உள்ளே சற்று தூரம் நடந்து கொண்டிருந்தபோது, எங்களுடன் கூட வந்த பேரன் பிரணாப் (வயது 8), பேரன் திலக் (வயது 4) இருவரையும் காணவில்லை. எங்கே போய் விட்டார்கள் என்று பதற்றத்துடன் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தோம்.

அவர்களில் மூத்தவன் ஒரு பட்டாம்பூச்சியாகவும், இளையவன் பட்டாம்பூச்சியின் புழுவாகவும் மாறி சிரித்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

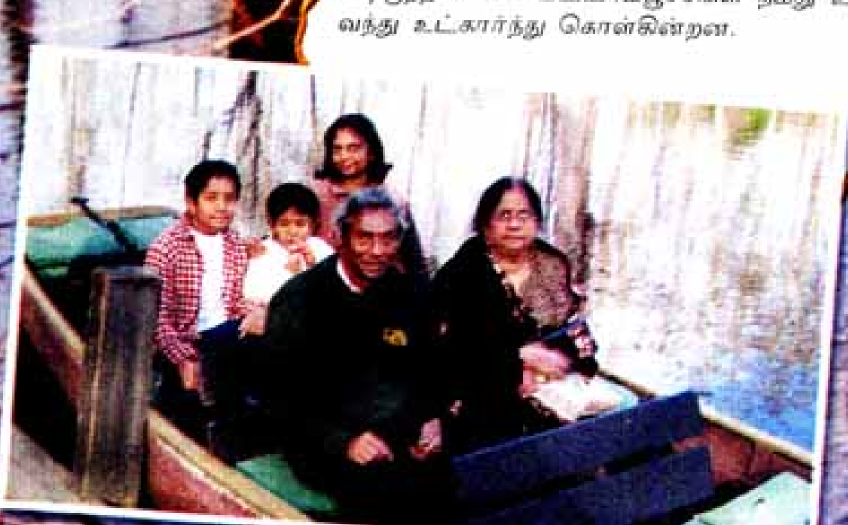
முகம் மட்டும் அவர்களுடையது. உடல், பட்டாம்பூச்சி மற்றும், பட்டாம்பூச்சிப் புழுவின் இரவல்.

பார்க்க மிகவும் வேடிக்கையாக இருந்தது. அவர்களை அழைத்துக் கொண்டு அங்கிருந்த பட்டாம்பூச்சித் தோட்டத்தைப் பார்க்கச் சென்றோம்.

அரைவட்ட வடிவில் கண்ணாடியினால் அடைக்கப்பட்ட மேற்கூரை. சுற்றிலும் காணப்படும் சுவர்களும் கண்ணாடியால் ஆனவை. அதனை ஒட்டி மெல்லிய இரும்பு வலைக் கம்பிகள்.

உள்ளே நுழைய சிறிய கதவு. எப்போதும் மூடியே காணப்படும். அதனுள் விதம்விதமான பட்டாம்பூச்சிகள் பறந்து, செடி கொடிகளில் காணப்படும் பூக்களில் இருந்து தேனை சுவைத்துக் கொண்டிருந்தன.

ஆட்கள் வருகிறார்களே என்று பதற்றப்படாமல், பல பட்டாம்பூச்சிகள் தேனை ரசித்துக் குடித்துக் கொண்டிருந்தன. பல பட்டாம்பூச்சிகள் நமது உடம்பிலும் வந்து உட்கார்ந்து கொள்கின்றன.



அடுத்ததாக நாங்கள் சென்றது - போட்டிங். தண்ணீர் நிறைந்த சதுப்புநில காடுகளுக்கிடையில் படகில் சென்றோம். படகு நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த இடத்தில் இருந்து தொலைவில் தண்ணீரின் இடையில் காணப்படும் நீண்ட மரங்களின் பிம்பங்கள் தண்ணீரில் பிரதிபலித்துக் கொண்டிருந்தன. நூற்றுக்கணக்கான மரங்களின் பிம்பங்கள் தண்ணீரில் பிரதிபலித்துக் கொண்டிருந்ததைப் பார்க்க அற்புதமாக இருந்தது.

நாங்கள் சென்ற படகை ஓட்டிக் கொண்டு வந்தவர் சுவையான தகவல்களைக் கூறிக்கொண்டே வந்தார்.

"இந்த சைப்ரஸ் கார்டன் இருக்கும் இடம் சுமார் இருநூறு வருடங்களுக்கு முன்பு நெல் விளையும் பூமியாக இருந்தது. 1920-ம் வருடத்தில் பெஞ்சமின் கிட் ரெஜ் என்பவர் இந்தத் தண்ணீர் நிறைந்த சதுப்பு நிலத்தில் ஒரு மேப்பில் மரத்தின் பிம்பம் அழகாகப் பிரதிபலிக்க, அதன் அழகில் மனதைப் பறிகொடுத்தார். அதுமாதிரி இன்னும் ஏராளமான மரங்களை வளர்த்தால் அவற்றின் பிம்பங்கள் அழகாக கண்ணாடி போன்ற தண்ணீரில் பிரதிபலிக்குமே என்று நினைத்து, சைப்ரஸ், டாக்வுட், விஸ்டீரியா போன்ற மரங்களை வளர்த்தார்" என்றார்.

மீண்டும் மீண்டும் கண்ணாடி போன்ற தண்ணீரில் தெரியும் மரங்களின் அழகை ரசித்து விட்டு படகில் இருந்து இறங்கினோம்.

இந்தத் தண்ணீரில் வெயில் காலத்தில் அல்லி மலர்கள் பூத்திருக்குமாம். கற்பனை செய்து பார்த்தாலே அதன் அழகை ரசிக்க முடிகிறது அல்லவா!

- கமலநாதன்,
திருவனந்தபுரம்.



பட்டாம் பூச்சிகளாய் மாறிய குழந்தைகள்!

சரணம் ஷீரடி சாயி!

நிலத்தில் விழுந்து கிடக்கும் எந்த மரத்துண்டுக்காவது தெரியுமா, வருங் காலத்தில், தான் ஒரு வைரமாக ஜொலிக் கப் போகிறோம் என்று?

பழைய நிஜாம் சமஸ்தானத்தில் ஏதோ ஒரு மூலையில் கவனிப்பாரற்றுக் கிடந்த பத்ரி சிற்றூருக்கும் அப்படித்தான்! இன்னும் சில ஆண்டுகளில் கருணையே உருவாக, ஆன்மிகச் சுடராக, ஒளிவிடப் போகிறவர், இந்தக் கையகல பூமியில் அவதரிப்பார் என்ற விவரமெல்லாம் அதற்குத் தெரியவேயில்லை!

பத்ரியில் வாழ்ந்து வந்த ஹரிசாடே ஏழை என்றாலும் வேதப் பேழை! கல்வி மேதை! அவருடைய தர்மபத்தினி லக்ஷ்மிபாய். இவர்களுக்குப் பிறந்த ஆண் மகவுதான் சாயிபாபா என செவிவழிக் கதைகள் கூறுகின்றன.

ஒருநாள் இறைவன் லக்ஷ்மி - ஹரிசாடே தம்பதியின் கனவில் தோன்றி, "உங்களுக்குப் பிறந்திருக்கும் குழந்தை, முற் பிறவியில் கபீராக அவதரித்த தெய்வீகக் குழந்தை. நாளை உங்கள் இல்லம் தேடி இஸ்லாமியர் ஒருவர் வருவார். அவரிடம் குழந்தையைக் கொடுத்து விடுங்கள்" என்று சொல்லி விட்டு மறைந்தாராம்.

'துன்பத்திலும் இன்பம் என்பார்களே; அது இதுதானோ?' என்று மலைத்துப் போய் நின்றனர் அவர்கள். குழந்தையை, மாறி மாறி முத்தமிட்டுக் கொஞ்சி, பூ மேனியை வாரி அணைத்து, ஆனந்தக் கண்ணீரால் நீராட்டி.... விடியலுக்காகக் காத்திருக்கின்றனர்.

மறுநாள். வெள்ளை நிற அங்கியும், குல்லாவும் அணிந்த இஸ்லாமியப் பக்கிரி ஒருவர், குங்கிலியம் தூபம் போட்டவாறே ஊருக்குள் நுழைகிறார். எங்கேயும் நிற்க வில்லை; யாரிடமும் பேசவில்லை. நேராக ஹரிசாடே வீட்டு வாசலில் வந்து மௌன மாக நிற்கிறார்.

கையை நீட்டுகிறார் பக்கிரி. வாரி வழங்குகின்றனர் ஞானப் பூவை. ஒரு சின்ன பார்வை; ஒரு சின்ன புன்னகை! தூபப் புகையில் மங்கலாகி மறைந்து விடுகிறார் பக்கிரி.

தவமாய்த் தவமிருந்து பெற்ற தன் குழந் தையை, வேதப் பிழம்பான அந்த அந்தணர், முன்பின் தெரியாத முகம்மதி யப் பக்கிரியிடம் ஒப்படைத்தது ஏன்? இஸ்லாமியராக இருந்தும் பக்கிர் ஒருவர், அந்தணர் குடும்பத்துப் பிள்ளையை வளர்க்க முன்வந்தது ஏன்? எல்லாமே இயற்கையின் சூட்சுமம்! ஆண்டவன் கட்டளை!

கருமேகத்தை விட்டு இறங்கிய பின்னர், அமுத வான்மழை வானுக்குச் சொந்தமில்லை. பால்குடி மறக்காத அந்தக் குழந்தைக்கு, இனி பத்ரி கிராமம் சொந்தமில்லை. பல இலட்சக்கணக்கான பக்தர்களுக்குச் சொந்தமாகப் போகும் அந்த அற்புத அவதாரம், பக்கிரின் நெஞ்சோடு ஒட்டிக் கொண்டு, பத்ரியிலிருந்து கிளம்பி விட்டது.



ஊரின் புழுதியெல் லாம் அந்தப் பிஞ்சுப் பாதங்களில் தான். பக்கிரின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு, காடு, கரை, பட்டித்தொட்டி, பட்டணம் என்று தளர்நடை போடுகிறது.



அனுராதா சேகர்

அந்தச் சின்னஞ்சிறு முல்லைக்கு, யாராவது பெயரிட்டார்களா? அதை, எப்படி அழைத்தார்கள்... எதற்கும் ஆதாரமில்லை.

அந்தக் குழந்தை வளர்ந்து, இளைஞனாக ஷீரடி வந்து சேர்ந்து, நிறைய அற்புதங்கள் நடத்தியபோது, தானாகவே கிடைத்த பெயர்தான் சாயி பாபா!

'சாயிபாபா' என்பது அவரது இயற்பெயரல்ல! 'சா' என்பது ஞானியைக்

• ஓவியம் : ஜயப்பன்

1997-ம் வருடம் நான் விஜயவாடாவில் என் கணவருடன் வசித்து வந்தேன். ஒருநாள் என் ஆறு மாதக் குழந்தைக்கு திடீரென்று கடுமையான ஜுரம் மற்றும் வாந்தி. குழந்தைக்குத் தூக்கித் தூக்கிப் போட, நான் மிகவும் பயந்து விட்டேன். உடனே நானும் என் மாமனாரும் டாக்டரிடம் ஓடினோம். டாக்டர் பல மருந்துகளை எழுதிக் கொடுத்தார். ஞாயிறன்று வந்த ஜுரம் 3 நாட்களாகியும் சரியாகவில்லை. என் கணவர் வேறு வேலை விஷயமாக சென்னை போயிருந்தார். நாங்கள் வசித்த பகுதி வப்பிபேட்டை எனப்படும் முஸ்லிம் பகுதி. எனவே எங்கள் பக்கத்து வீடுகளில் இருந்தவர்கள், மந்திரித்தால் குழந்தை சரியாகி விடுவான் என்றனர். நானோ மிகவும் அலட்சியமாக அதிலெல்லாம் நம்பிக்கையில்லாமல் இருந்து விட்டேன். ஆனால் நேரம் செல்லச் செல்ல குழந்தை மிகவும் சோர்ந்து, மயக்கமான நிலையில் இருப்பதைப் பார்த்த நான் அழுதுகொண்டே என் கணவருக்கு ஃபோன் செய்ய ஓடினேன். மசூதி வழியாகச் சென்ற போது திடீரென்று ஒரு காற்று அடித்தது. ஒரு பேப்பர் வந்து குழந்தையின் டவல் மீது ஒட்டிக் கொண்டது. அதையும் பார்க்காமலேயே மருந்துச் சீட்டுடன் பிடித்துக் கொண்டு எஸ்டிடி பூத்துக்கு ஓடிக் கொண்டிருந்த நான் சட்டென்று நின்றேன்.

அப்போது மசூதியில் இருந்து வெளியே வந்த வயதான முஸ்லிம் பெரியவர் ஒருவர் என்னைப் பார்த்து கையசைத்துக் கூப்பிட்டார். என் குழந்தை மீது தலை மேல் கைவைத்து ஓதினார். அதுவரை அழுது கொண்டிருந்த குழந்தை அவரைப் பார்த்துச் சிரித்தது. அவரும் பதிலுக்குச் சிரித்துவிட்டுச் சென்று விட்டார். இன்று நினைத்தாலும் சிலிர்க்கிறது. என் கணவருக்கு ஃபோன் பண்ண முற்படும் போதுதான் காற்றில் பறந்து வந்து ஒட்டிக் கொண்ட பேப்பர் என்னவென்று பார்த்தேன். எனக்கு அதிர்ச்சியும், ஆனந்தமும்!

அது பேப்பரல்ல. சாட்சாத் அந்த சாயிமகானின் 1916 ஆம் வருடம் எடுக்கப்பட்ட புகைப்படம். இது எப்படி என் கையில்?



குறிக்கும் பாரசீக வார்த்தை. ('ஸை' என்ற உச்சரிப்பு) 'பாபா' என்றால்... அன்புக்குரிய தந்தை என்று பொருள். ஞானத் தந்தைக்குக் கிடைத்த பொருத்தமான பெயர்தான்!

ஊர் இல்லை; பேர் இல்லை; பெற்றோர் இல்லை; முறையான படிப்பும் இல்லை. ஆனால் முக்கியமான பணி மட்டும் இருந்தது! பக்தர்களை ஆட்கொள்ளும் பணி! அந்தப் பணிக்காக, அந்தப் பிள்ளைக்கு, நிறையக் கற்றுக் கொடுத்தார் பக்கீர்.

பறவைகள் எந்தத் திக்கில் பறந்தால் பஞ்சம் வரும்?

தேள் கடிக்கு எந்தப் பச்சிலை தேவை?

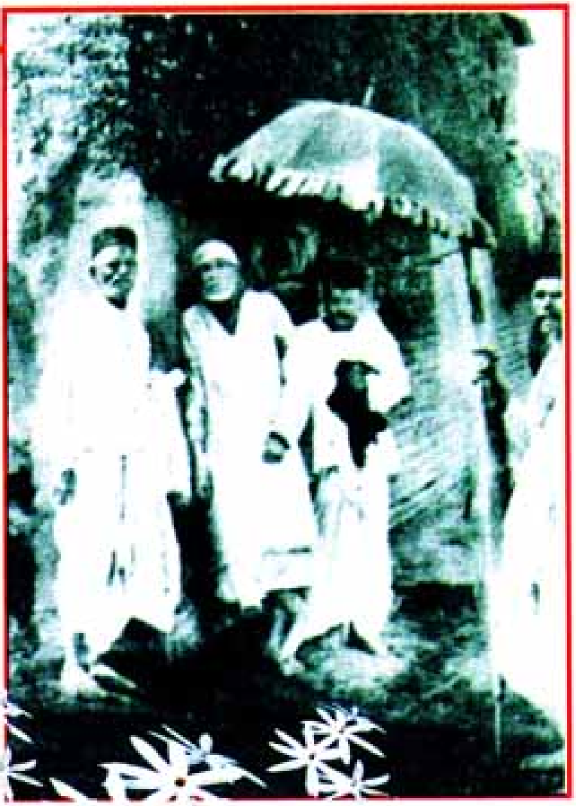
எந்த யோகப் பயிற்சி செய்தால், சோறின்றி, சோர்வின்றி வாழலாம்?

விலங்குகளின் குரல்களுக்கு என்ன அர்த்தம்?

இப்படி... வாழ்வியலும் ஆன்மிகமும் கலந்த முழுமையான பயிற்சி. பக்கீர் நிஜமாகவே கண்டிப்பான ஆசானாக, சொல்லிக் கொடுத்தாரோ? அல்லது

* காற்றில் பறந்து வந்த கருணை!

நம்பிக்கையில்லாமல் இருந்த எனக்கு எப்படி அனுகூலம் பண்ணினார்? உடனே என் கணவரைத் தொடர்பு கொண்டு விஷயங்களைக் கூற அவரும் ஆனந்தப்பட்டார். நான் வெளியே வந்து மறுபடி வீட்டுக்குச் செல்லும் வழியில் மசூதி அருகே இருந்தவர்களிடம் விசாரிக்க, அவ்வளவு வயதானவர்கள் யாரும் நமாஸ் படிக்க தொழுகைக்கு வந்ததாகத் தெரியவில்லையே என்றனர். என் குழந்தையைக் காப்பாற்றியது அவரே. இந்த அற்புத அனுபவத்தை தங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.



பின் குறிப்பு :

என் மகனின் பெயர் அஸ்வத். முஸ்லிம்களின் புனிதத்தலமான மெக்காவில் உள்ள புனிதக் கல்லின் பெயரும் அஸ்வத். எங்களையும் அறியாமலேயே இப்பெயர் என் மகனுக்கு அமைந்து விட்டதில் மகிழ்ச்சியே!

- வள்ளி சந்திரசேகர், சென்னை - 82.

ஆன்மிகக் கனலுக்கு, கற்பூரம் ஏற்றச் சொல்லிக் கொடுக்கணுமா என்று நினைத்து, மௌனமாக அழைத்துச் சென்றாரோ!

பல்லாண்டுகள், காடுமேடு என அலைந்து செய்த பயணங்கள், பாபாவை ஓர் அற்புதமான அனுபவக் களஞ்சிய மாகவே மாற்றி விட்டன.

பழைய மட்டை உதிர்ந்தால்தானே, தென்னை மரம் உயர்ந்து வளரும்? பாபாவின் அவதார மகிமை உலகுக்குத் தெரிய வேண்டிய காலமும் வந்தது. இஸ்லாமிய பக்கிரி நோயுற்றார்.

''நீ பூமியில் பிறந்த நோக்கம் முடிந்து விட்டது. இனி இறை ஒளியில் ஐக்கியமாவாயாக!'' என்று அல்லாஹ் அந்தப் பக்கிரிக்கு ஆணையிட்டு விட்டார்.

தனது மனைவியை அழைத்த பக்கிரி, "என் பணி முடிந்து விட்டது. இந்தப் பிள்ளையை சேலு கிராமத்தின் ஜமீன்தாரான ஸ்ரீ கோபால்ராவ் தேஷ்முக்கிடம் ஒப் படைத்து விடு'' என்று கேட்டுக் கொண்டார்.

"அல்லாஹ் அச்சா கரேகா...'' என்று பாபாவை, கடைசியாக பக்கிரி ஆசீர்வதித்தார்.

பாபாவின் பயணம் திசை மாறியது. தன்னை நோக்கி புனித கங்கை ஒன்று பெருக்கெடுத்தோடி வருவது தெரியாது, சேலு கிராமம் அசிரத்தையாக உறங்கிக் கொண்டிருந்தது.

(பக்தி பெருகும்)

என்ன விசேஷம்? எந்தப் பாயசம்?



பாயசமில்லா பண்டிகையா? ஆனால் எந்த விசேஷத்துக்கு எந்தப் பாயசம் செய்ய வேண்டும் என்று ஒரு சடங்கு உண்டு.

1. அரிசிப் பாயசம் : அன்னதானம், அமாவாசை அதிதிகளுக்கு விருந்து - முதலியவற்றுக்கு.

2. பருப்புப் பாயசம் : திதி கொடுக்கும்போது படைக்க.

3. அவல் பாயசம் : சிவனடியார்களுக்கு, சாமியார்களுக்கு வீட்டில் உணவிடும்போது.

4. பூந்தி பாயசம் : உறவினர்கள், மாப்பிள்ளை விருந்தின்போது.

5. சேமியா பாயசம் : வெள்ளி, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் சுவாமிக்கு நைவேத்தியமாகப் படைக்க.

6. தேங்காய்ப் பாயசம் : ஆடி மாதம் மாப்பிள்ளையை விருந்துக்கு அழைக்கும்போது செய்வார்கள். இதனை 'ஆடிப் பால்' என்றே சொல்வார்கள்.

7. உளுந்து பாயசம் : பெண் குழந்தைகள் வயதுக்கு வந்ததும் ஊட்டத்துக்காகச் செய்து கொடுப்பார்கள்.

8. காரட் பாதாம்கீர் : பிறந்த நாள், திருமண நாள் போன்றவற்றுக்கு விசேஷமாகச் செய்வார்கள்.

9. பால் பாயசம் : பெருமாள் பாயசப் பிரியர். அவருக்குக் கொண்டாடப்படும் பண்டிகைகளுக்கு செய்து படைக்க வேண்டும்.

- எஸ். ராஜகுமாரி, போரூர்.

புத்திரபாக்கியம் கிடைக்குமா?

மீனாட்சி மணிவேல்,
நியூடெல்லி.

எனக்குத் திருமணமாகி பத்து வருடங்கள் ஆகியும் இன்னும் புத்திரபாக்கியம் இல்லை. இதற்கு உங்களது நியூமராலஜி மூலம் தீர்வு உண்டா?

நிச்சயமாக உண்டு. ஒரு கணவன், மனைவி பிறந்த தேதி அல்லது, விதி எண்ணில் 3-ம் எண், மற்றும் 6-ம் எண் இருந்தால் நிச்சயம் அவர்களுக்குக் குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமல் இருப்பதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

இங்கு உங்கள் இருவரின் விதி எண்ணிலும், 3-ம் எண், 6-ம் எண் உள்ளன. அதனால்தான் குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்காமல் இருந்துள்ளது. இருப்பினும், இப்பொழுது உங்களது பெயரை நியூமராலஜிபடி மாற்றி அமைத்துள்ளேன். தாங்கள் மாற்றிய பெயரை தினமும் 104 முறை கேப்பிட்டல் லெட்டரில் எழுத வேண்டும் - தொடர்ந்து 150 தினங்கள் எழுதுங்கள். அதே போல், உங்கள் கணவரின் பிறந்த தேதி 25-ம் என்ற 7-ம் எண் இருக்கும்பட்சத்தில் அவரது பெயரில் முதல் எழுத்து 'M' என்று இருக்கக் கூடாது. 'R' என்று இருக்க வேண்டும் என்பதால், அவரது பெயரை நியூமராலஜிபடி, P-RAKHESH MANIVELL என்று மாற்றி அமைத்துள்ளேன். அவர் இந்த நியூமராலஜி பெயரைத் தினமும் 204 முறை எழுத வேண்டும். தொடர்ந்து 150 தினங்கள் கேப்பிட்டல் லெட்டரில் எழுதி வந்தால் நிச்சயம் ஐந்து மாதங்களில் குழந்தைப்பேறு உண்டானது என்ற நல்ல செய்தியை எதிர்பார்க்கலாம்.

உங்களுக்குக் குழந்தை பிறந்தவுடன், உங்களது குழந்தைக்கு நியூமராலஜிபடி பெயர் வைத்துக் கொடுக்கக் கேளுங்கள். நானும் உங்களுக்குப் பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்கு நியூமராலஜிப் பெயரை வைத்துக் கொடுக்கிறேன்!

ஞானசேகர், நிலக்கோட்டை.

என்னுடைய பேரனின் பிறந்த தேதி 19.3.2002 இவனுக்கு நியூமராலஜிப்படி ஒரு நல்ல பெயரை வைத்துக் கொடுங்கள்.

பேரனின் பிறந்த நாள் எண் 1-ம் விதி எண் : 8-ம் எண்ணில் இருக்கும்பட்சத்தில் இக் குழந்தையின் பெயரை நியூமராலஜி படி 41-6 எண்ணில் அமைந்தால் டாக்டராக வருவான். பிற்கால வாழ்க்கையும் சிறப்பாக அமையும்.

அதனால் இக் குழந்தையின் பெயரை நியூமராலஜிபடி GS-VISHAL KUMAAR என்று வைத்துள்ளேன்!



வி. அருண்குமார்,
பிச்சாண்டவர்கோவில்.

எனது வாழ்க்கையில் நான் எந்த முயற்சி

டாக்டர். **மஹாதன்ஷேகர் ராஜா** பதில்கள்



பஞ்சாமிர்தம்

எஸ். பாகீரதி - கொள்ளுப் பாட்டி, எஸ். கல்யாணி - பாட்டி ஆர். புவனேஸ்வரி - மகள், எஸ். நந்தினி - பேத்தி, டி.எஸ். திஷா - கொள்ளுப் பேத்தி. - கும்பகோணம்.

எடுத்தாலும் அது வெற்றி பெறவில்லை, அதனால் திருமணமும் முடியவில்லை. இதற்கு உங்களது நியூமராலஜி மூலம் தீர்வு உண்டா?

உங்களுடைய அருண்குமார் என்ற பெயர் 29-ம் எண்ணில் அமைந்துள்ளது. பொதுவாக 29-ம் எண்ணில் பெயர் இருந்தால், நிலையற்ற வாழ்க்கையாகத்தான் அமைந்துவிடும். அதே நேரத்தில் V-ARUNKUMAR என்று நியூமராலஜிப்படி பார்த்தால், 35-ம் எண் கொண்ட, 8-ம் எண்ணில் அமைந்துள்ளன, உங்களது பிறந்த தேதி 16-ம் எண் கொண்ட 7-ம் எண்ணில் இருக்கும்பொழுது பெயர் 8-ம் எண்ணில் இருந்தால், உங்களுக்குத் திருமணமும் தடைப்படும்.

வாழ்க்கையே ஸ்திரத்தன்மையற்றதாக அமைந்து விடும் என்பதால், உங்களது பெயரை நியூமராலஜிப்படி ARUN-V என்று மாற்றி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. தாங்கள் இப் பெயரை தினமும் 104 முறை எழுதுங்கள். தொடர்ந்து வாழ்நாள் முழுவதும் எழுத வேண்டும். பிறந்த எண் 7-ம் எண்ணும், விதி எண்ணில் 3-ம் எண்ணுமாக இருந்தால் விபத்து நடக்க வாய்ப்பு உள்ளதால், இந்த நியூமராலஜி பெயரைத் தினமும் எழுதி வந்தால், விபத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

ஆறு மாதத்திற்குள் நல்ல வேலை கிடைத்து விடும். திருமணமும் சிறப்பாக முடிந்து விடும். வாழ்க்கையும் சிறப்பாக அமைந்துவிடும்.

சுகுணா, கோவில்பட்டி.

எனது மகனின் பிறந்த தேதிக்கு ஏற்ப பெயர் நியூமராலஜிப்படி பொருத்தமாக உள்ளதா? அவன் நன்றாகப் படிப்பானா? சங்கீதத்தில் நல்ல நிலைக்கு வருவானா?

தங்களது மகனின் பெயர் R-SOMESHWARAN என்று உள்ளது. பொதுவாக ஒருவரது பெயரில் பாஸிடிவ்வான எழுத்துகள் இருந்தால்தான் பாஸிடிவ்வான எண்ணங்கள் வரும். பிறகு பாஸிடிவ்வான வாழ்க்கை அமையும். இங்கு, தங்களது மகவின் பெயரில் 'WAR' என்றும் 'RAN' என்றும் உள்ளதால், இக் குழந்தையின் பெயரை நியூமராலஜிபடி R.S. SOMESHVAR, என்று மாற்றி அமைந் துள்ளேன். இக் குழந்தை வருங்காலத்தில் அறிவியல் சம்பந்தப் பட்ட கல்வியில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற வராகத் திகழ்வார். சங்கீதத்திலும் நல்ல புகழ்பெறுவார்.

ராதா நரசிம்மன், பெங்களூர்.

பொதுவாக 6-ம் எண்ணில் பிறந்தவர்கள் அவ்வளவு சிலாக்கியமானவர்களாக இருக்க மாட்டார்கள் என்று ஒரு புத்தகத்தில் படித்திருக்கிறேன், ஏனென்றால் நானும் 6-ம் எண்ணில்தான் பிறந்துள்ளேன்.

6-ம் எண் ஆணாக இருந்தால் சிறப்பான கல்வி, சிறப்பான வாழ்க்கையாக அமைந்திருக்கும். ஆனால் 6-ம் எண் பெண்ணாக இருந்தால், கல்வியிலும், வாழ்க்கையிலும் சிறப்புப் பெற்று இருப்பார்கள்; அதே நேரத்தில் 15-ம் எண்ணில் ஆணாக இருந்தால் கல்வி மற்றும் தொழிலில் சாதனையாளர்களாகக் காணப்படுவார்கள். ஆனால் 15-ம் எண்ணில் பெண்ணாக இருந்தால் கல்வி மற்றும் திருமண வாழ்க்கையும் சிறப்புப் பெற்று இருக்கும். ஆனால் 24-ம் எண்ணில் பெண்ணாக இருந்தால் கல்வியில் ஞானம் பெற்று இருந்தாலும் திருமண வாழ்க்கையில் சுகம் இல்லாமல்தான் இருப்பார்கள். ஆனால் அதே 24-ம்

சில்லறை வேணுமா?



விஜயவாடா சென்றபோது அங்குள்ள கனகதுர்க்கா கோவிலுக்கு நானும், என் கணவரும் சென்றிருந்தோம். கோவில் பக்கத்தில் ஏடிஎம்முக்கு நிற்பது போல் பக்தர்கள் நின்று கொண்டிருந்தார்கள். பக்கத்தில் சென்று பார்த்தோம். 'Notes Change Machine' என்ற கருவி இருந்தது. ரூபாய் நோட்டுக்குப் பதிலாக சில்லறை வேண்டுமென்றால் பத்து ரூபாய் அல்லது இருபது ரூபாய் நோட்டை மெஷினில் நுழைக்க வேண்டும். அதை மெஷின் இழுத்துக் கொள்ளும். பத்து அல்லது இருபது ரூபாய் கிடைத்தது என்று காண்பித்து விட்டு, சில்லறை ஒரு ரூபாய் அல்லது இரண்டு ரூபாய் வேண்டுமா என்று கேட்கும். நாம் அதற்கேற்ற பட்டனை அழுத்தினால் நாணயங்கள் வந்து சேரும்.

- கீதா கோபாலகிருஷ்ணன்,
பூனா.

எண்ணில் ஆணாக இருந்தால் கல்வி மற்றும் திருமண வாழ்க்கை, தொழில் வாழ்க்கை அனைத்தும் சிறப்புப் பெற்று காணப்படும். அதனால் ஆறாம் எண்ணிலே ஆணாக இருந்தால் ஒரு பலன், பெண்ணாக இருந்தால் ஒரு பலன் என்று ஒவ்வொரு எண்ணைப் பற்றியும் ஆராய்ச்சி செய்து அதனை ஃபார்கெட் நியூமராலஜி என்ற பெயரில் ஆராய்ச்சி செய்துள்ளேன்!

தாட்க்ஷாயினி, சேலம்.

எனது வாழ்நாளில் நான் இதுவரை நிரந்தர வேலையில்லாமல் இருக்கிறேன். எனது பெயரைத் தங்களது நியூமராலஜி படி மாற்றம் செய்த பின்பாவது, எனக்கு நல்ல வேலை கிடைக்குமா?

தங்களின் பிறந்த எண்ணும், விதி எண்ணும் 2-ம் எண்ணில் உள்ளதால் பொதுவாக உங்களது வாழ்க்கையில் வேலை என்பது நிரந்தரமற்றதாகத்தான் அமைந்திருக்கும். ஆனால் உங்களது பெயரை நியூமராலஜிபடி மாற்றி அமைத்துக் கொண்டு அப் பெயரை தாங்கள் தினமும் வாழ்நாள் முழுவதும் எழுதி வந்தால் உங்களுக்கு நிரந்தரமான வேலை மட்டும் அல்ல மனநிம்மதியும் கிடைக்கும். பொருளாதாரமும் முன்னேற்றம் அடையும். நல்ல எதிர்காலத்தை நோக்கிப் பயணம் தொடரலாம்!

வித்யாஸ்ரீ, நங்கநல்லூர்.

ஐயா, என்னுடைய பிறந்த தேதிக்கும், பெயருக்கும் நியூமராலஜிபடி பொருத்தும் உண்டா?

தற்பொழுது தங்களுடைய R-VIDHYA SREE என்ற பெயர் 35-ம் எண் என்ற 8-ம் எண்ணில் உள்ளதால் தங்களது கல்வி தடைப்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

தங்களின் பெயரை நியூமராலஜிபடி R. VIDHYAA SHREE என்று மாற்றி அமைத்துக் கொண்டால், கல்வியில் சாதனையாளராகக் காணப்படுவீர்கள்!

'மே' மாத இதழில் சிவசுப்ரமண்யம் என்பவர் எழுதிய 'விரிந்த கூந்தல்' துணுக்கு படித்தேன். எத்தனை ஆழமான வருத்தம் இருந்தது! இந்த தலைவிரிகோல அலங்காரம் முழுக்க முழுக்க டீவி. செய்த உபகாரம். பல அம்மாக்களே விரிகூந்தலுடன்தான் வளைய வருகிறார்கள். அந்தக் காலத்தில் தலைமுடி வீட்டுக்குள் விழுந்து விட்டாலே தரித்திரம் வரும் என்று வீட்டுக்கு வெளியேதான் தலை வாருவார்கள். ஆனால் இன்றோ பல பெண் கள் விரித்த கூந்தலோடுதான் சமைக்கிறார் கள்.



அன்றைக்கு ஒரு பெண் கூந்தலை விரித் தாள். ராமர் வனவாசம்! ஒரு பெண் கூந்தலை விரித்தாள் குருக்ஷேத்திர போர்! இன்று வாழவேண்டிய பெண்கள், வாழும் பெண்கள் அனைவரும் விரிந்த கூந்தல்தான். பார்க்கவே வேதனையாக உள்ளது.

துப்பட்டா நம் உடலின் முக்கிய பாகங் களை மூடத்தான். அங்கவஸ்திரமாகப் போட அல்ல என்பதையும் பெண் குழந்தைகள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்..

கேரள கோவில்களில் ஆண்கள் சட்டை அணிந்து வருவதும், லுங்கி அணிந்து வரு வதும் தடுக்கப்படுகிறது. அதே போல் பெண் களும், விரி கூந்தல், தொங்கும் தலைப்புடன் வருவதும் தடுக்கப்படவேண்டும்.

பலவிதமான உடைகள் அணிவது தவறு இல்லை; இடத்திற்கேற்ப உடைகள் அணிய லாமே!

- ஸரோஜா ரங்கராஜன், சென்னை - 85.

நியூஸ் சாலட்

• கொள்ளைக்காரியாகவும், பின்னாளில் பாராளுமன்ற உறுப்பினராகவும் விளங்கிய பூலான்தேவியைக் கொன்றதாகக் குற்றம் சாட்டப்பட்டு ஷேர்சிங் ராணா என்பவர் கைது செய்யப்பட்டான். இவன் ஏற்கெனவே திகார் சிறையிலிருந்து தப்பியவன்.

• குடும்பத் தகராறு காரணமாக தம்பி பிரவீண் மகாஜனால் மும்முறை சுடப்பட்ட, பாரதிய ஜனதா கட்சியின் முக்கியத் தலைவர்களுள் ஒருவரான பிரமோத் மகாஜன் இறந்தார்.



• நேபாளத்தில் தன்னால் கலைக்கப்பட்ட நாடாளுமன்றத்தை மீண்டும் கூட்டுவதாக மன்னர் ஞானேந்திரா முடிவெடுக்க, அங்கு நிலவிய கலவரங்கள் (தாற்காலிகமாக?) ஒரு முடிவுக்கு வந்துள்ளன. மாவோயிஸ்டுகள் மட்டுமல்ல, மக்களே கூட மன்னராட்சியை வெறுக்கத் தொடங்கி விட்டார்களென்றே தோன்றுகிறது.

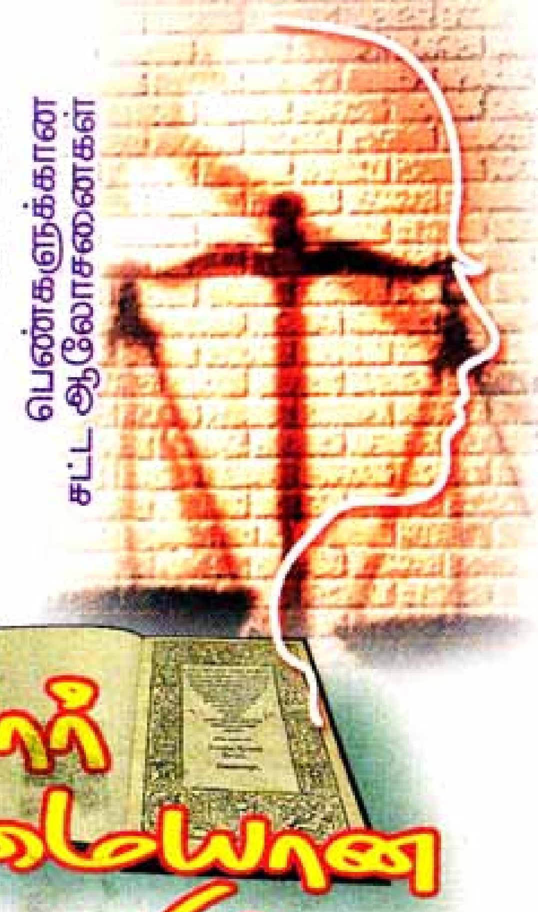
• தேர்தல் திருவிழா ஒரு முடிவுக்கு வந்தது. ஐந்தாம் முறையாக தமிழக முதல்வரானார் கலைஞர். கேரளாவில் மார்க்ஸிஸ்ட் கம்யூனிஸ்ட் கட்சி கூட்டணி ஆட்சியைப் பற்றியது. மேற்கு வங்காளத்தில் ஏழாவது முறையாக கம்யூனிஸ்ட் கட்சி மெஜாரிடியைப் பெற, மீண்டும் முதல்வரானார் புத்ததேவ் பட்டாச்சார்யா. புதுவையில் மீண்டும் காங்கிரஸ் அரசு. அஸ்ஸாம் தேர்தலில் அதிகத் தொகுதிகளை வென்ற கட்சியான காங்கிரஸ், கூட்டணி அரசை அமைத்தது.

• பாகிஸ்தான் அணு ஆயுத ரகசியங்களை வட கொரியா, ஈரான் போன்ற நாடுகளுக்கு விற்றதற்காக அணு விஞ்ஞானி டாக்டர் கான் வீட்டுக் காவலில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறார். அவரைச் சந்திக்க அவரது குடும்பத்தினருக்கு அனுமதி மறுக்கப்பட்டது.

• உயர் கல்வியில் 27 சதவிகித இட ஒதுக்கீடு செய்ய மத்திய அரசு திட்டமிட்டுள்ளது. இதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து டில்லி மாணவர்கள் போராட்டத்தில் ஈடுபட்டனர். தலைநகரின் முக்கிய மருத்துவமனைகளில் பணிபுரியும் இளநிலை டாக்டர்களும் வேலை நிறுத்தம் செய்தனர். பிற வட இந்திய மாநிலங்களிலும் இதற்கு ஆதரவுக் குரல்கள் ஒலிக்கத் தொடங்கியுள்ளன.

• இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி அமைப்பான இஸ்ரோவும், அமெரிக்க 'நாஸா'வும் இணைந்து விண்வெளி தொடர்பான ஒரு ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட்டுள்ளன. இந்தக் கூட்டு முயற்சியின் விளைவாக இந்தியா தமது 'சந்திராயண்-I' என்ற பெயர் கொண்ட (ஆளற்ற) செயற்கைக் கோளை 2008 தொடக்கத்தில் சந்திரனுக்கு அனுப்பும்.

- சுல்லூர்



யார் உண்மையான மனைவி?

ராணி மணிமாறன், சைதாப்பேட்டை.

என் தந்தை என் பெயரில் உயில் எழுதி வைத்துவிட்டு, சமீபத்தில் இறந்து விட்டார். அந்த உயிலில் எழுதப்பட்ட சொத்தை விற்க ஏற்பாடு செய்யும்போது நீதிமன்ற உத்தரவு (ஆணை) வேண்டு மென்று வாங்குபவர் வற்புறுத்துகிறார். என் தந்தை எழுதிய உயிலுக்கு எதற்கு நீதிமன்ற உத்தரவு என்று எனக்கு அதிர்ச்சியாக இருந்தது. இது தொடர்பான உண்மை என்னவென்று விளக்கவும்.

உங்கள் தந்தை எழுதிய உயில் உண்மையானதுதான் போலியானது அல்ல என்ற நிருபணத்தை நீதிமன்றம்தான் வழங்க வேண்டும். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் ப்ரொபேட் என்று பெயர். உங்கள் தந்தையின் சொத்து சென்னை மாநகராட்சிக்குள் இருந்தால் சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தில் இந்த மனுவைத் தாக்கல் செய்ய வேண்டும். அல்லது எந்த மாவட்டத்தில் வருகிறதோ அந்த மாவட்ட நீதிமன்றத்தில் தாக்கல் செய்யலாம். இதற்கு நீதிமன்றக் கட்டணமாக, சொத்தின் மதிப்பில் மூன்று சதவிகிதம் கட்ட வேண்டும். தங்கள் தந்தை இரு சாட்சிகள் முன்னிலையில் கையெழுத்திட்டு உயில் எழுதியிருந்தால் அந்த இருவரும் நீதிமன்றத்தில் அந்த உயில் உங்கள் தந்தை எழுதியதுதான் என்று உறுதிமொழிப் பத்திரம் தாக்கல் செய்ய வேண்டும். எதிர் மனு எதுவும் தாக்கல் செய்யப்படாவிட்டால், அதாவது உங்கள் தந்தையின் உயில் போலியானது என்று யாரும் மனுத்தாக்கல் செய்யாமல் இருந்தால் உங்களுக்கு நீதிமன்ற உத்தரவு 3 முதல் 6 மாதத்துக்குள் கிடைத்துவிடும்.



ரமா கிருஷ்ணா, சென்னை.

நாங்கள் ஒரு டிராவல் ஏஜென்ஸி நடத்தி வருகிறோம். எங்கள் மூலமாக, சில ஏற்றுமதிப் பொருள்கள் நாங்கள் ஏஜென்சி எடுத்திருக்கும் ஒரு வெளிநாட்டு விமான

வழக்கறிஞர் புஷ்பா ரமணி



ஆஹா 50!

கொலுசுகளை கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு அதனுடன் அலுமினியம் ஃபாயில் துண்டுகளையும் சிறிதளவு ஆப்ப சோடாவையும் போட்டுக் கொதிக்கவிட்டால் பாலீஷ் செய்ய வேண்டிய வேலையே இல்லை!

- சித்ரா சேகர், திருவள்ளூர்.

நிறுவனத்தின் மூலமாக வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பப்பட்டது. அந்தப் பொருள்கள் அந்த நாட்டில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாமல் திரும்பி வந்து விட்டன. பொருள்கள் திரும்பி வந்ததற்குக் காரணம், குறிப்பிட்ட நாளுக்குள் போய்ச் சேராததுதான். அதனால் ஏஜென்ஸியான நாங்களும், நாங்கள் ஏஜெண்டாக இருக்கும் விமான நிறுவனமும்தான் நஷ்டஈடு தர வேண்டும் என்று நோட்டீஸ் அனுப்பியுள்ளார்கள். மேலும் நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தாக்கல் செய்யப் போவதாகவும் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். ஆனால் நாங்கள் விசாரித்துப் பார்த்ததில், அவர்கள் ஏற்றுமதி செய்த பொருள்களின் தரம் சரியில்லாததால்தான் திருப்பி அனுப்பப்பட்டன என்று தெரிந்து கொண்டோம். இந்த வழக்கை எப்படி எதிர் கொள்வது?

உங்கள் கேள்வியிலேயே பதிலும் இருக்கிறது. தரம் சரியாக இல்லாததால்தான் பொருள்கள் திருப்பி அனுப்பப்பட்டன என்பதற்கான ஆதாரங்களைத் திரட்டி அவர்களுக்கு பதில் நோட்டீஸ் அனுப்பலாம். அதற்குப் பிறகும் நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடர்ந்தார்கள் என்றால் பொருட்களின் தரம் பற்றிய ஆதாரங்களை நீதிமன்றத்தில் சமர்ப்பிக்க வேண்டும். மேலும் குறிப்பிட்ட காலத்திற்
குள்தான் பொருள்கள் போய்ச் சேர்ந்து
என என்ற ஆதாரத்திற்கானவற்றையு
அட்டவணை (எ
தெந்த நாட்களி
விமானம் எங்கெங்
சென்றது. எந்
நேரத்துக்குச் செ
றது போன்ற விவர
கள்) தயாரித்து நீ
மன்றத்தில் தாக்க
செய்ய வேண்டும்
உங்களுடை
பக்கம் வெற்றி பெ
றால் நீங்கள் அவ
களிடம் வழக்கு
கான செலவு
தொகை மற்று
உங்கள் ஏஜென்ஸியின் சேவை ச
யில்லை என்று சொன்னதற்காக நஷ்
ஈடும் கேட்கலாம்.

எம். ரத்னா, காவேரிப்பாக்கம்

என் கணவருக்கு நான் முதல் மனைவ
இந்து முறைப்படி உறவினர்கள் முன்
லையில் திருமணம் நடந்தது. எனக்
இரண்டு குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு, என்
கணவர் வேறொரு பெண்ணைத் திருமண
செய்து கொண்டு விட்டார். ஆனா
அந்தப் பெண்ணைப் பதிவுத் திருமண
செய்து கொண்டார். அரசாங்க வேலை
யில் இருக்கும்போதே இறந்து விட்டா
அவரது அலுவலக ரெக்கார்டுகளில் என்
பெயரைத்தான் நாமினியாக எழு
யிருக்கிறார். ஆனால் அவரது இரண்டா
வது மனைவி தன்னைப் பதிவுத் திருமண
செய்து கொண்டதால் தான் தான் உண்
மையான மனைவியென்றும் தனக்குத்தா
அலுவலகத்திலிருந்து வரும் பணம் சே
வேண்டும் என்றும் மனு கொடுத்திரு
கிறாள். இரண்டு பேரிடமிருந்து மனுக்க
வந்துள்ளதால் அலுவலகத்தில் குழம்
பணத்தை நிறுத்தி வைத்துள்ளார்கள்
பதிவுத் திருமணம் மட்டும்தான் செல்லுமா
யார் உண்மையான மனைவி? இந்த
பிரச்னைக்கு என்ன தீர்வு?

உங்கள் கணவர் உயிருடன் இருந்திருந்தால் இருதார மணத்திற்காக அவருக்குத் தண்டனை கிடைத்திருக்கும். மேலும் அவரது அரசாங்க வேலையும் பறிபோயிருக்கும். இந்து திருமணச் சட்டப்படி, இந்து முறைப்படி நடைபெறும் திருமணம் முழுமையான திருமணம்தான். அதற்குப் பதிவுசெய்ய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. பதிவுத் திருமணமாக இருந்தாலும் இரண்டாவது திருமணம் செல்லாது. உங்களுக்குத்தான் மனைவி என்ற அந்தஸ்தும் உரிமையும் உண்டு. மேலும் உங்கள் பெயரைத்தான் நாமினியாக உங்கள் கணவர் சேர்த்திருக்கிறார். அதனால் உங்களுக்குத்தான் பணம் பெற உரிமையுண்டு. (அலுவலகத்தில் உங்களுக்குக் கொடுக்க முடியாது என்று சொன்னதே தவறு). உங்கள் திருமணம் நடந்ததற்கான ஆதாரங்களுடன் (திருமண பத்திரிகை, புகைப்படம் போன்றவை) மறுபடியும் மனு கொடுக்கவும். அதற்கும் அவர்கள் செவி சாய்க்கவில்லையென்றால், குடும்ப நல நீதிமன்றத்தில், உங்கள் திருமண ஆதாரங்களுடன் மனுத்தாக்கல் செய்து நீங்கள்தான் சட்டப்பூர்வமான மனைவி என்பதை உறுதி செய்யும் உத்தரவு வாங்கலாம்.



பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

நான் எய்ட்ஸ் நோயாளி. திருமணத்துக்குப் பிறகு என் கணவர் மூலம் எனக்குப் பரவி விட்டது. என் கணவர் இந்த நோயினால் இறந்து விட்டார். திருமணத்திற்குப் பிறகுதான் இந்த நோய் எனக்கு வந்தது. அதுவும் என் கணவரிடமிருந்துதான் எனக்குப் பரவியது என்று எல்லோருக்கும் தெரிந்திருந்தும் என் குடும்பத்திலிருந்தும் ஊரிலிருந்தும் என்னை ஒதுக்கி வைத்து விட்டார்கள். என் ஒரே குழந்தையை பல சிரமங்களுக்கிடையே தூக்கிக் கொண்டு வந்து விட்டேன். என் கணவருக்குச் சேர வேண்டிய சொத்துக்களைத் தர மறுக்கிறார்கள். இதுபோன்ற நோயிருந்தால் எனக்கு எந்த உரிமையும் கிடையாது என்கிறார்கள். இதற்குச் சட்ட தீர்வு என்ன?

எய்ட்ஸ் நோயிருந்தால் சொத்தில் பங்கில்லை என்பது சட்டப்படி செல்லாது. வெந்த புண்ணில் வேலைப் பாய்ச்சும் செயல்தான் இது. மேலும் உங்களை ஊரை விட்டு ஒதுக்கி வைப்பதும் நமது அரசியல் அமைப்புச் சட்டப்படி குற்றமாகும். இதற்கும் நீங்கள் சட்டபூர்வமாக நடவடிக்கை எடுக்கலாம். உங்களைப் போன்றவர்களுக்கு சட்டப் பாதுகாப்பு அதிகரிக்கப்பட வேண்டும். சொத்தைப் பொறுத்தவரை எல்லோருக்கும் இருக்கும் உரிமை உங்களுக்கும் உண்டு. முதலில் ஒரு வழக்கறிஞர் மூலமாக நோட்டீஸ் அனுப்பவும். அதற்குப் பதில் இல்லை என்றால் நீதிமன்றத்தில் மனுத்தாக்கல் செய்யலாம். உங்களைப் போன்றவர்களுக்கு உதவுவதற்கு பல அமைப்புகள் உள்ளன. அவர்களைத் தொடர்பு கொண்டால் உங்களுக்கு உதவுவார்கள். மேலும் தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ் கண்ட்ரோல் சொஸைட்டியைத் தொடர்பு கொண்டால் (சென்னை எக்மோரில் உள்ளது) அவர்களும் உதவி செய்வார்கள்.

பேசும்பட எஃபெக்ட்!

திருமண ஆல்பத்தில்
புகைப்படங்களுக்குக் கீழே குறும்பு
மின்ன, ரசனையுடன் சடங்கு ப்ளஸ்
உறவுமுறை விளக்க சுருக்கக் குறிப்பு
இடம்பெறச் செய்தால் அது 'பேசும் படமாய்'
காண்பவர் மனம் மகிழ்விக்கும்.
- வித்யா சீனிவாசன்,
திருச்சி.

நூல் விமர்சனம்



படிக்க, பண்பட!

இந்த மாதம் நட்சத்திரக் குறி கௌரவம் பெறுகிற நூல் 'என் கடவுளும் என்னைப் போல கறுப்பு' கோசின்ரா.

பக். 96, விலை ரூ. 50.00.

குமரன் பதிப்பகம், 3, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, சென்னை - 17.

■ 'உனக்கும் எனக்கும் காத லென்று சொன்னது, வார்த்தையல்ல உன் மௌனம்' என்னும் சிந்தனை யானாலும் சரி,

'பாறைகளை நீங்கள் ஒருபோதும் அழிக்க முடியாது; மீண்டும் மீண்டும் அவை தம்மை உயிர்ப்பித்துக் கொள் ளும் ஒரு சிறிய வடிவிலான மண் விதை யிலிருந்து' என்றும் அறிவியல் நுட்ப மானாலும் சரி -

'கோசின்ரா'வின் கவிதைகளில் அழுத்தமும் ஆழமும், நிரம்பி வழிகின் றன.

குழந்தைத்தனத்தோடு போட்டி யிட்டுத் தோற்றுப் போகிற சுகமான அனுபவக் கவிதை அபிநயா.

'கயிறு' என்னும் கவிதைக்குள் சோகமயமான ஒரு சிறுகதை புதைந்து கிடக்கிறது.

பெரிய புராணம் - மூல மும் தெளிவுரையும் நான்கு தொகுதிகள் தனித்தனி -

உரையாசிரியர் வ.த. இராமசுப்பிர மணியம்

வெளியீடு : திருமகள் நிலையம், வேங்கட்நாராயணா ரோடு, சென்னை - 17.

ஒவ்வொரு நாயன்மாரைப் பற்றிய புராண வரலாற்றுச் சுருக்கம், பாடல், தெளிவுரை, சிறப்புரை, அரும்சொற் பொருளோடு எளிய நடையில் அழகாக வும் உருவாகியுள்ள நூல்.

அனுபவ சமையல் - ரெங்கமணி அம்மாள், கற்பகம் புத்தகாலயம், ராஜாபாதர் தெரு, சென்னை - 17.

பக். 80 விலை ரூ. 25.00

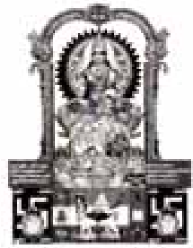
மோர்க் குழம்பில் மட்டும் எட்டு



ஸ்ரீ

ஸ்ரீ ராம ஜெயம்

ஸ்ரீ மயூரவல்லி சமேத ஸ்ரீ ஆதிகேசவாயநம:
ஸ்ரீ யோக நரசிம்ம சமேத மஹா சுதர்ஸனாய நம:
ஸ்ரீ விகனஸ மஹாகுரவே நம:



ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன ஜெயந்தியை முன்னிட்டு

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யஜ்ஞம் &
ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ குபேர தனாகர்ஷண மஹா யஜ்ஞம்

1 லட்சம் ஆவ்ருத்தி மூல மந்திர பாராயணம்

நாள்: 6-7-2006 வியாழன் முதல் 10-7-2006 திங்கட்கிழமை வரை (5 நாட்கள்)

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யஜ்ஞம், ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ குபேர தனாகர்ஷண மஹா யஜ்ஞம் நடைபெறும் இடம்!
ழ.வி.ஆர். சுப்பி செட்டி வசந்த மண்டபம், 14, மேற்கு சித்திரை குளம் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004. போன்: 24610179 செல்: 9444080130, 9444717420

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யஜ்ஞம் கட்டணம்
ரூ. 110/- ரூ. 250/- ரூ. 540/-
ரூ. 1100/- ரூ. 2700/- ரூ. 5400/-

திருவிளக்கு பூஜை
கட்டணம்: ரூ. 1010/-

ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ குபேர தனாகர்ஷண மஹா யஜ்ஞம் கட்டணம்
ரூ. 110/- ரூ. 250/- ரூ. 540/-
ரூ. 1100/- ரூ. 2700/- ரூ. 5400/-

கீழ்கண்ட அனைத்து கட்டணங்களுக்கும் யாக பூஜையில் விசேஷ சங்கல்பம் செய்து ரக்ஷை அணிவித்து, குங்குமம், அட்சதை, பிரசாதங்களும் கீழ்கண்ட பொருட்களும் வழங்கப்படும்.

கட்டணம்	சுதர்ஸன யாகம்	லக்ஷ்மீ குபேர யாகம்
ரூ. 110/-	காப்பர் சுதர்ஸன டாலர், சுதர்ஸன படம்.	காப்பர் லக்ஷ்மீ குபேர டாலர், ப்ரசித்தி பெற்ற லக்ஷ்மீ குபேர படம்
ரூ. 250/-	காப்பர் சுதர்ஸன டாலர், காப்பர் சுதர்ஸன யந்திரம், சுதர்ஸன படம்.	காப்பர் லக்ஷ்மீ குபேர டாலர், காப்பர் லக்ஷ்மீ குபேர தனாகர்ஷண யந்திரம், ப்ரசித்தி பெற்ற லக்ஷ்மீ குபேர படம்
ரூ. 540/-	காப்பர் சுதர்ஸன டாலர், வெள்ளி தாயித்து, காப்பர் சுதர்ஸன யந்திரம், சுதர்ஸன படம்.	காப்பர் லக்ஷ்மீ குபேர டாலர், வெள்ளி தாயித்து, காப்பர் லக்ஷ்மீ குபேர தனாகர்ஷண யந்திரம், ப்ரசித்தி பெற்ற லக்ஷ்மீ குபேர படம்
ரூ. 1100/-	வெள்ளி சுதர்ஸன டாலர், வெள்ளி தாயித்து, காப்பர் சுதர்ஸன யந்திரம், சுதர்ஸன படம்.	வெள்ளி லக்ஷ்மீ குபேர டாலர், வெள்ளி தாயித்து, காப்பர் லக்ஷ்மீ குபேர தனாகர்ஷண யந்திரம், ப்ரசித்தி பெற்ற லக்ஷ்மீ குபேர படம்
ரூ. 2700/-	வெள்ளி சுதர்ஸன டாலர், வெள்ளி தாயித்து, ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன ஜனாகர்ஷண தனாகர்ஷண சகல சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மீ யந்திரம், சுதர்ஸன படம்.	வெள்ளி லக்ஷ்மீ குபேர டாலர், வெள்ளி தாயித்து, ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன ஜனாகர்ஷண தனாகர்ஷண சகல சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மீ யந்திரம், ப்ரசித்தி பெற்ற லக்ஷ்மீ குபேர படம்
ரூ. 5400/-	யாக பூஜையில் வைத்த கலசம், தங்க தாயித்து, வெள்ளி சுதர்ஸன டாலர், ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன ஜனாகர்ஷண தனாகர்ஷண சகல சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மீ யந்திரம், சுதர்ஸன படம், ஒரு தம்பதியர்க்கு கலச தீர்த்தம் சேர்க்கப்படும்.	யாக பூஜையில் வைத்த கலசம், தங்க தாயித்து, வெள்ளி லக்ஷ்மீ குபேர டாலர், ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன ஜனாகர்ஷண தனாகர்ஷண சகல சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மீ யந்திரம், ப்ரசித்தி பெற்ற லக்ஷ்மீ குபேர படம், ஒரு தம்பதியர்க்கு கலச தீர்த்தம் சேர்க்கப்படும்.

இங்ஙனம்: **ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யஜ்ஞ கமிட்டி**

S. ஸ்ரீ ரங்கராஜ பட்டாச்சாரியார், T. சம்பத்குமார், T. சுதர்ஸன், M. பிரவீன் குமார், V. நந்தகுமார்

திருவிளக்கு பூஜை கட்டண விபரம்: ரூ. 1010/-யாக பூஜையில் வைத்த புதிய திருவிளக்கு பஞ்ச பாத்திரம் உத்திரணி, மஞ்சள், குங்குமம், புஷ்பம், தாம்பூலம், பழம், நெய்வேத்தியம், பூஜைக்கு தேவை அனைத்தும் வழங்கப்படும்.

சுதர்ஸன யாகத்திற்கு, ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ குபேர தனாகர்ஷண யாகத்திற்கு, திருவிளக்கு பூஜைக்கும் டிக்கெட் கிடைக்கும் இடம் மற்றும் M.O. / D.D. / காசோலை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யஜ்ஞ கமிட்டி, S. ஸ்ரீ ரங்கராஜ பட்டாச்சாரியார்
பழைய எண்: 5 புதிய எண்: 32, கேசவ பெருமாள் சன்னதி தெரு,
மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.
போன்: 24610179 செல்: 9444080130, 9444717420

குறிப்பு: ஸ்ரீ சுதர்ஸன ஜனாகர்ஷண, தனாகர்ஷண சகல சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மீ யந்திரம் வீட்டில் அல்லது வியாபார இடத்தில் ...ட்டி பூஜை செய்தால், அவ்விடத்தில் அதிக அளவில் ஜனங்கள் பெருகி வியாபாரம் அதிகரிக்கும். சகல சம்பத்துகளும் பெருகும். ...O / D.D / காசோலை அனுப்புபவர்கள் தங்கள் பெயர், கோத்திரம், நட்சத்திரம் குறிப்பிட்டு முகவரியை விபரமாக எழுதி அனுப்பவும்.
(M.O / D.D / காசோலை - அனுப்புபவர்களுக்கு பிரசாதம் (Speed Post-ல்) அனுப்பப்படும்.

காலிஃபிளவர் ரோஸ்ட்



தேவையான பொருள்கள் :

காலிஃபிளவர் - ¼ கிலோ,
கடலை மாவு - ½ தம்ளர்,
பச்சரிசி மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை : காலிஃபிளவரை கிளையும், பூவுமாக சின்னச் சின்னத் துண்டங்களா நறுக்கி, உப்பு கலந்த வெந்நீரில் போட்டு அலம்பி சுத்தம் செய்து எடுத்த திட்டமாகத் தண்ணீர் விட்டு அரைவேக்காடு வேகவைக்க வேண்டும்.

கடலை மாவு, அரிசி மாவு, காரப்பொடி, பெருங்காயப் பொடி இவற்றை ஒன்றாக கலந்து திட்டமாகத் தண்ணீர் விட்டு, பஜ்ஜி மாவு பதத்திற்குக் கரைத்து கொள்ளவும்.

வெந்த காலிஃபிளவரை தண்ணீரை வடித்துவிட்டு எடுத்து கரைத்து வைத்துள் பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து தக்காளி சாஸுடன் சாப்பிடவும். மாலை நேர டிபனுக்கு ஏற்றது. தயாரிப்பது சுலபம்.

- வி. பத்மாவதி, சென்னை - 2

வகை, ரசவகை, கூட்டு, பச்சடி வகை, தொக்கு, சாத வகை என்று பக்கத்துக் குப் பக்கம் நாவில் நீர் ஊறவைக்கும் சமையல் குறிப்புகள். மிகவும் பயனுள்ள ஒரு நூல்; பெண்மணிகளுக்கு மட்டு மில்லை, சமையல் கலையில் ஆர்வ முள்ள ஆடவர்களுக்கும்தான்.

காதல் நாற்பது - ஆண்டாள் பிரிய தர்ஷினி. குமரன் பதிப்பகம், முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 17.

விலை ரூ. 60 - பக். 98.

'அம்மா ஆகிறாள் அவள்
குழந்தை பிறந்ததும்
அப்பா ஆகாமல்
மறுபடியும் ஆணாக அவன்'

என்பது போன்ற கவிதைச் சவுக்கடி கள். படிக்க மட்டுமின்றி, பார்த்து ரசிக்கவும் ஏற்றதான வடிவமைப்பு.

வண்டி போய்க் கொண்டிருக்கிற

- ரமணன்.

ஆதாரம் - வெளியீடு, 14, அஷ் லக்ஷ்மி தெரு, முத்துலட்சுமி நகா சிட்லபாக்கம், சென்னை - 64.

பக். 172 குறுந்தகட்டுடன்

விலை ரூ. 200/-

ரமணனின் இசைப் பாடல்க பலவற்றின் தொகுப்பு இது. ஆன்மிக முதல் அடிப்படை மானுடம் வ எல்லாவற்றையும் பாடுகிறார் கவிஞர்

பத்துவெரல் அத்தனைக்கும்
பச்ச மருதாணி வச்சு
பந்து நெலா பூப்பறிக்க
வந்தெறங்கி நின்னதெப்போல

என்பது போன்ற நாட்டுப் பாட வரிகளில் கிறக்கம் ஏற்படுகிறது.

- வாசகன்


உங்க
பருப்புல
இருக்கா
Q3 ADVANTAGE
Shree
JEYYAM
SAMBAR DHALL
JEYYAM
முளை நீக்கப்படாததால்
அதிக சுவை, மணம் மற்றும்
ஊட்டச்சத்து கொண்டது.
விரைவாக
வேகும் திறன்
கொண்டது.
சாதாரண பருப்பு 3 கிலோ
வாங்குமிடத்தில்,
ஜெய்யம் குண்டு சாம்பார் பருப்பு
2 கிலோவே போதுமானது.
Asian Dhall Industries Ltd. Omalur By-Pass Road, Omalur, Salem - 636 455, Tamil Nadu.
Ph: 04290-222921 / 22, Telefax: 04290-222911, E-mail: asiandhall@vsnl.net, www.asiandhall.com
ADIL
CRAYONS

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka




மங்கையர் மலரின்
திருமண மலர்
ஜூன் 2006
இதழுடன் இணைப்பு

மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்

இணைப்பிதழ்

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்

முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா ரூ. 15/-

வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

1" x 1" அளவில் வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு ரூ. 800/-

(அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-)

(175-ம் பக்கம் பார்க்க...)

வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க Profile விளம்பரம் ரூ. 2500/-

வண்ணப் புகைப்படம அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்கள் திருப்பி அனுப்ப இயலாது.

கட்டணத்தை, நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை செக்காகவோ, வெளியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ, **"மங்கையர் மலர்"** என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்,

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,

சென்னை - 600 032. தொலைபேசி: 2225 1522 / 2225 1324

Fax: 044-2225 1021 email: marketting@kalkiweekly.com



நான் கொஞ்சம் ரிசர்வ்ட் டைப். சொந்த மாமா பிள்ளையையே கல்யாணம் செய்து கொண் டிருந்தாலும், அவரு டன் அதிகமாகப் பேசியதில்லை. அவரும், தன் அம்மா, அப்பா முன்பு என்னிடம் பேச மாட்டார்.

பெற்றோர் என்ன சொல்கிறார்களோ அதன்படிதான் செய்வார். இந்த நேரத்தில் அவருக்கு வேலை நிமித்தமாக வெளியூர் செல்ல உத்தரவு வந்தது. முதலில் அவர் போய் வீடெல்லாம் பார்த்து ஏற்பாடு செய்தபின், குடித்தனம் வைக்கலாம் என்று முடிவு செய்தனர்.

அவர் ஊருக்குக் கிளம்புகின்ற நாளன்று நானும், மாமியாரும் அவருக்கான துணிமணிகளை பேக் செய்து வைத்தோம். கடைசியில் அவருடைய ஷூவை பேக் செய்யும் போது ஒரு துண்டுக் காகிதத்தில் 'என்னை சீக்கிரம் வந்து அழைத்துச் செல்லுங்கள்' என்று எழுதி, அதை அந்த ஷூவுக்குள் வைத்து விட்டேன். கிளம்பும்போது அவரிடம் தனியாகப் பேச முடியாமல் போய் விடுமோ என்று நான் எழுதியது நல்ல பயனுள்ளதாக முடிந்தது. அவரும் நான் தெரிவித்தபடியே வீடு பார்த்து விட்டு என்னை அழைத்துப் போனார். இந்தச் சம்பவத்திற்குப் பிறகு, அலுவலக விஷயமாக வெளியூர் சென்றாலும் "ஷூவில் ஒன்றும் எழுதி வைக்கவில்லையே" என்று ஃபோனில் கேட்பது வழக்கமாகி விட்டது. எப்படி இருந்தாலும் அவரைப் பிரிந்து இருக்க முடியாததைத் தெரியப்படுத்த நான் கையாண்ட முறை வொர்க்-அவுட் ஆனதில் மகிழ்ச்சியே!

- லட்சுமி ஸ்ரீனிவாசன்,
மும்பை.

காவிரியின் வடகரை. குடந்தையிலிருந்து திருப்பனந்தாள் செல்லும் சாலை. அப்பகுதியின் வளம் நிறைந்த கிராமங்களில் ஒன்று திருமங்கலக்குடி. ஆடுதுறையிலிருந்து ஒன்னரை கி.மீ. தூரம். ஸ்ரீ மங்களாம்பிகை சமேத ஸ்ரீ பிராணநாதேஸ்வரர் திருக்கோயில் அங்கே அமையப் பெற்றுள்ளது. சுவாமியும் அம்பாளும் அங்கே ஒருசேர அதிசயங்கள் பலவற்றையும் அரங்கேற்றியவண்ணம் எழுந்தருளியிருக்கின்றனர். இத் திருத்தலம் பஞ்சமங்கள க்ஷேத்திரம் எனவும் குறிப்பிடப்படுகிறது. ஊரின் பெயரில் அமைந்திருப்பது மங்களக்குடி. (அதுவே காலப்போக்கில் மருவி திருமங்கலக்குடி என அழைக்கப்படுகிறது). திருமணத்தடை நீக்கும்

மாங்கல்யம் தருவாள் மங்களாம்பிகை!

திருத்தலங்களில் திருமங்கலக்குடி விசேஷமானது. ஆலயத்தின் உள்ளே எழுந்தருளியிருப்பவர் மங்கள விநாயகர். ஈஸ்வர சன்னதியின் கோபுரம் மங்கள விமானம். பிராண நாதேஸ்வரரின் தேவி மங்களாம்பிகை. இராஜ கோபுரத்தின் வெளியே வடகிழக்கு மூலையில் ஆலயத்தின் திருக்குளத்தில் மங்கள தீர்த்தம்.

இராஜகோபுரத்தின் உள்ளே ஈசான மூலையில் அகத்தீஸ்வரர்க்கென தனி சன்னதி. தற்போதும் மழை வேண்டி, அங்கு சிறப்பு வழிபாடு செய்து பிரார்த்தித்தால் போதும், சுற்றிலுமுள்ள கிராமப்புறங்களில் மழை பெய்கிறதாம். நவக்கிரக ஸ்தலங்களான சூரியனார்கோயில், திங்களூர், வைதீஸ்வரன் கோயில், திருவெண்காடு, ஆலங்குடி, திருநாகேஸ்வரம், கீழப்பெரும்பள்ளம், கஞ்சனூர் மற்றும் திருநள்ளாறு போன்ற ஒன்பது கோயில்களுக்கும் சென்று வழிபட இருப்பவர்கள், அதற்கு முன்னதாக திருமங்கலக்குடி வந்திருந்து





சுவாமியையும் அம்பாளையும் தரிசித்த பின்னரே, தங்களது நவக்கிரக யாத்திரையைத் தொடங்குவார்களாம். இத் திருத் தலத்துக்கு வந்த பின்னர் வரிசையாக நவக்கிரக சன்னதி களில் வழிபடுவதன் மூலமாகவே பக்தர்களின் யாத்திரை

பூரணத்துவம் பெறும் என்பது ஐதிகம். நவக்கிரக தோஷ நிவர்த்தி ஸ்தலங்களில் இதுவும் ஒன்று.

கிழக்கு நோக்கிய இராஜ கோபுரம். ஐந்து நிலைகளைக் கொண்டது. அதன் தென்பாகத்தில் ஸ்ரீ சக்தி விநாயகருக்கும், வடபாகத்தில் ஸ்ரீ பாலசண்முகருக்கும் சிறு சன்னதிகள். இராஜகோபுரம் வழியாக கோயில் துர்க்கை மற்றும் சண்டிகேஸ்வரர். வடபுறத்தில் சூரிய தீர்த்தம் மற்றும் சந்திர தீர்த்தங்களின் கிணறுகள். ஆருத்ரா தரிசன நடராஜர், ஆனித் திருமஞ்சன நடராஜர். பைரவர், லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி, சூரிய சந்திரர்.

"செல்வ மல்கு திருமங்கலக் குடி/செல்வ மல்குசிவ நியமித்த ராய்ச்/செல்வ மல்கு செழுமறையோர் தொழ/செல்வன் தேவியொடும் திகழ் கோயிலே!"



கர்நாடகாவில் மணப்பெண் புகுந்த வீட்டில் நுழையும் முன் வாசல்படியில் உள்ள அரிசியும் வெல்லமும் நிரம்பிய ஆழாக்கை காலால் தட்டி விட்டு நுழைய வேண்டும். பின், சுவாமி அறையின் இரு பக்கமும் சந்தன நீரில் உள்ளங் கையைத் தோய்த்து அடையாளம் வைப்பது அந்த மாநிலத்தின் வழக்கம்.

- வத்சலா சதாசிவன், சிட்லபாக்கம்.

லின் உள்ளே பிரவேசிக்கிறோம். எதிரே துவஜஸ்தம்பம்; பலி பீடம்; மகாநந்தி. அதன் நேரெதிரே ஆலயத்தின் உள்ளே பிராண நாதேஸ்வரர் சன்னதி. லிங்க வடிவில் கிழக்கு முகம் பார்த்து, பக்தர்களுக்கு அருள் பாலித்து வருகிறார். உட்பிரகாரத்தில் பதினொரு லிங்கங்கள். மங்கள விநாயகர் சன்னதி. நால்வர், சண்முகர், மகாலெட்சுமி சன்னதிகள். தென்பாகத்தில் தட்சிணாமூர்த்தி. வட பாகத் அப்பர் சுவாமிகளின் பாசுரம் வந்து செவியில் செந்தேனாய்ப் பாய்கிறது. சுவாமி சன்னதியின் இடபாகத்தில் தனி சன்னதியாக மாங்கல்ய பாக்கியம் அள்ளித் தரும் மங்களாம்பிகை தெற்கு முகமாக நின்று அருள்பாலிக்கிறாள்.

திருமணத் தடை நீக்கும் அம்பாள். மாங்கல்ய பலம் காத்து வருபவள். வெள்ளிக்கிழமைகளில் பெண்களின் கூட்டம் அலைமோதுகிறது. பெண்கள்

ஏழு தீபம் ஏற்றி வைத்து வழி படுகிறார்கள். முதலில் மங்கள விநாயகருக்கு ஒன்று. பிராண நாதேஸ்வரர்க்கு ஒன்று. அடுத்து ஸ்ரீ மங்களாம்பிகைக்கு ஐந்து. இதுபோல தொடர்ந்து ஐந்து வெள்ளிக் கிழமைகளில் விரத மிருந்து பிரார்த்தித்து வரும் பெண்களுக்கு, வெகு விரைவில் கைகூடி வந்து விடுகிறது சுபமுகூர்த்தம்.

சேர்ந்தாற்போல ஐந்து வெள்ளிக் கிழமைகளிலும் ஆலயம் வந்து வழிபட இயலாத வர்கள், கோயில் அலுவலகத்தில் ரூபாய் நூற்றியிருபத்தைந்து செலுத்தி முகவரியைப் பதிவு செய்து ரசீது பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வாரமும் வெள்ளிக்கிழமை அன்று, அவர்கள் பெயரில் அர்ச்சனை செய்து அம்பாள் பிரசாதம் தபாலில் அனுப்பி வைக்கப் படும். பெண்ணோ, ஆணோ குறிப்பிட்ட நபர்கள் வீட்டி லேயே விரதம் அனுஷ்டிக்கப் படுதல் நலம்.

மங்களாம்பிகையின் அற்புதம் வெளிப்பட்ட மன்னர் காலத்துக் கதையொன்று, கோயி லின் உள்ளே வண்ண எழுத்து களில் வடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதனை வாசிக்க நேர்ந்தால், திருமங்கலக்குடி நோக்கிய உங்கள் பயணம் இன்னும் துரிதப்படும்.

முதலாம் குலோத்துங்க சோழனின் மந்திரி, அலவாணர். ஆடுதுறைப் பகுதியில் வசூலான வரிப்பணத்தைக் கொண்டு, திருமங்கலக்குடி எனும் ஊரில் சிவாலயம் ஒன்றைக் கட்டினார் மந்திரி. கஜானாவுக்கு வரவேண்டியது கயிலைநாதர் கோயிலாய் ஆகிப் போனதில் அரசன் கோபம் கொள்கிறான். மந்திரியைச் சிரச்சேதம் செய்யுமாறு உத்தர விடுகிறான். மந்திரியின் மனைவி



விரைவில் விவாஹம் நடைபெற...

"லஜ்ஜாவதீ லப்தபுத்ரீ லாகிநீலோல குண்டலா
லப்த பாக்யா லப்தகாமா லப்ததீர் லப்த மங்களா"

இந்த ஸ்ரீ சக்தி துர்கா மந்திரத்தை காலை, மாலை 12 முறை சொல்லி வர, விவாஹம் விரைவில் நடக்கும்.

- சியாமளா ராஜகோபால், சென்னை - 64.



குமரி மாவட்டத்து மணமக்கள், சுசீந்திரம் தாணுமாலயசுவாமி கோயில் சித்திரைத் திருவிழாவில் நடைபெறும் தேர்த் திருவிழாவுக்குச் செல்வதை சம்பிரதாயமாகக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். சித்திரைத் தேர் தரிசனம் மாங்கல்ய பலத்தைக் கூட்டும், புத்திர பாக்கியம் தரும் என்பது ஐதீகம்!

- வி. ரமாதேவி, நாகர்கோவில்.

திருமங்கலக்குடி ஆலயம் சென்று மங்களாம்பிகையிடம் 'மாங்கல்ய பிச்சை' வேண்டுமென முறையிடுகிறாள். சிரச்சேதம் செய்யப் போகும் தன் உடலை திருமங்கலக்குடியில் அடக்கம் செய்யுமாறு அரசனை கேட்டுக் கொள்கிறார் மந்திரி அனலவாணர்.

அதன்படி சிரச்சேதம் செய்த உடலை பல்லக்கில் வைத்து சுமந்து வருகிறார்கள். திருமங்கலக்குடி ஊர் எல்லையை அடையும்போது, உயிர் பெற்று உடல் ஒட்டி எழுகிறார் அனலவாணர். அவரும் அவரது மனைவியும் கோயிலுக்கு வருகிறார்கள். தனக்கு உயிர்ப் பிச்சை அளித்த இறைவனை பிராணநாதேஸ்வரர் என்றும், தன் மனைவிக்கு மாங்கல்யம் நிலைக்கச் செய்த இறைவியை மங்களாம்பிகை என்றும் விளித்துப் பிரார்த்தனை செய்கிறார்.

அவர்கள் முன்பாக அம்பாள் தோன்றுகிறாள். 'இழந்த மாங்கல்யம் மீண்டும் கிடைக்கப் பெற்றதால் இனி உனக்கு தோஷம் கிடையாது. சுமங்கலியாகவே என்னை வந்து அடைவாயாக!' என்று அருள் பாலிக்கிறாள் மாங்கல்யம் மீட்டுத் தந்த மங்களாம்பிகை.

''என்னைப் போல் காவிரியில் நீராடி ஐந்து வெள்ளிக்கிழமை விரதம் இருந்து, உம்மை வந்து தரிசிக்கும் பெண்களுக்கு மாங்கல்ய தோஷம் யாவும் நீங்கி, விவாஹ பிராப்தமும் தீர்க்கசுமங்கலி பிராப்தமும் அருளவேண்டும்!'' என மங்களாம்பிகையிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறாள் மந்திரியின் மனைவி. அவளது பிரார்த்தனைக்குக் கனிந்து சுவாமியும் அம்பாளும் திருமணக் கோலத்தில் காட்சியளித்தது, 'அவ்விதமே ஆகட்டும்!' என்று அருள்பாலித்தனர்.

அந்த வாக்குப்படியே தற்போதும் பக்தர்களின் திருமணத் தடையகல அருள்பாலித்துக் கொண்டிருக்கிறாள் தேவி மங்களாம்பிகை.

- ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு

மங்கையர் மலரால் மலர்ந்த மண உறவு!

நான் 1991-ல் ஸ்ரீராம் சிட்ஸில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்பொழுது என் தோழி லக்ஷ்மி வந்து, பணத்தைக் கட்டி விட்டு, தன் அருகில் இருந்தவரைக் காட்டி, ''இவர் என்னுடன் பணிபுரிபவர். பெயர் சுரேஷ்'' என அறிமுகப்படுத்தினாள். அவர் கையிலிருந்த மங்கையர் மலர், என் தோழி சுமதியின் கண்ணை உறுத்தியது. வேலை அதிகம் இல்லாததால், அவள் தன் இருப்பிடத்தை விட்டு வெளியே வந்து, மிக சங்கோஜத்துடன், ''நான் மங்கையர் மலரின் பரம விசிறி. இப் புதிய மங்கையர் மலரைப் புரட்டிப் பார்த்து விட்டுத் தருகிறேனே'' என்றாள் சுரேஷிடம். அவரும் அதை உடனே அவளிடம் கொடுத்தார். மங்கையர் மலர் மூலம் ஆரம்பித்த இந்த நட்பு, மேலும் வலுவடைந்தது.

பெற்றோர்கள் சம்மதத்துடனும், ஆசீர்வாதத்துடனும், திருமணம் நடைபெற்று, இன்று இரண்டு குழந்தைகளுடன் வெளிநாட்டில் இருக்கிறார்கள்.

மங்கையர் மலரினால் மலர்ந்த உறவு, இன்றும் மணக்கிறது.



- ராதா ரங்கஸ்வாமி,
மதுரை.

வெற்றிக்கு வழி

அருள்வாக்கு மூலம் இனி உங்களுக்கு வெற்றி மேல் வெற்றிதான்!

கைரேகை, நியூமராலஜி, தொழில் வசியம், பெயர் வசியம், பெயரியல், எண் கணிதம், கையெழுத்தியல், கிராபாலஜி, புரோனாலஜி, ஜெம்மாலஜி, இராஜ வசியம், சஸஸ்டாலஜி, பெண்டுலம் சக்தி, வாஸ்து உட்பட பல்துறை வித்தகராய் ஆன்மிக ஜோதிட ஆய்வாளராய் அரை நூற்றாண்டு அனுபவமிக்கவர் ஆர்.என். ராஜா ஐயா. அவருடைய ஜோதிட ஆலோசனையுடன் இன்று பலர் வி.ஐ.பிக்களாக விளங்குகிறார்கள். இவர் சொன்னது நடக்கிறது. 51 ஆண்டுகளுக்கு மேலான அனுபவத்தின் பலனாய் உண்மைகளை உரக்கச் சொல்லுகிற திறமை இவருக்கு உண்டு.

இவரை ஒரு முறை சந்தித்தாலே சங்கடங்கள் விலகுகின்றன. துன்பங்கள் துரத்தப்படுகின்றன. பிரச்சனைகள் பின் வாங்குகின்றன என்று இவரை பார்த்தவர்கள் பாராட்டுகிறார்கள்.

எந்த விஷயத்திற்கும் உடனடி தீர்வு தருகிறார். பணம், புகழ், செல்வாக்கு பெருகவும், மனமகிழ்ச்சி, உடல் ஆரோக்கியம் நிலைக்கவும், திருமணம் உடனடியாக நடக்கவும் வழிவகை செய்கிறார். போதைக்கு அடிமையான பலரை திருத்தி நல்வழி காட்டியிருக்கிறார். தற்கொலை எண்ணம் மேலோங்கும் பலருக்கு தன்னம்பிக்கை தந்து மறுவாழ்வு அளித்திருக்கிறார். ஒரு மனிதனிடம் எத்தகைய தீய சக்திகள் இருந்தாலும் அதை தீக்கிரையாக்குகிற திறமை இவருக்கு கடவுள் அளித்த வரம் என்றுகூட கூறலாம்.

அரசியல், சினிமாவில் சோபிக்க முடியாமல் தோற்றுப்போன பலர் இவரிடம் சென்றிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு வசிய பெயர் வைத்து வாழ்வில் திருப்புமுனையை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். அவர்கள் இன்று திரைவானிலும், அரசியல் பொதுவாழ்க்கையிலும் நட்சத்திரமாக ஜொலித்து வருகிறார்கள்.

• ரகசியங்கள் காப்பாற்றப்படும் • நேரில் ஆலோசனை பெறலாம்.
• தபால் மூலம் ஆலோசனை பெற தங்கள் புகைப்படத்துடன் அனுப்பவும்.

பெயரில் சிறு மாற்றம்! வாழ்வில் பெரும் ஏற்றம்!
வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே! மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்திட அணுகுங்கள்!

51 வருட அனுபவமுள்ள ஜோதிஷ்ய விபூஷணா

ஆர் என் ராஜா ஐயா அவர்கள்

ஜூன் மாத வருகை

நெய்வேலி	- 1, 2	மங்களூர்	- 8	பெங்களூர்	- 10, 11, 12
வேலூர்	- 3, 4	ஹூப்ளி	- 9	மைசூர்	- 13, 14, பாண்டிச்சேரி - 25

முன் அனுமதி பெற தொடர்புக்கு: தொலைபேசி: **044-55370220, 24797447**
செல்: 098402 20012, 094444 62535

ஜோதிஷ்ய விபூஷணா குருஜி **ஆர் என் ராஜா** ஐயா
51 வருட ஆன்மீக ஆய்வாளர் வாழ்வியல் நியூமராலஜி நிபுணர்



Divine Centre, தெய்வீக மையம்

எண். 20, ரத்தினபுரி லே அவுட், 100 அடி ரோடு,
கோயம்பேடு, (சென்கரியன் பாங்க் ஏ.டி.எம். அருகில்) சென்னை - 107.
போன்: **044 - 55370220 044-24797447** செல்: **098402 20012, 094444 62535**
E.mail: divinecentre_06@yahoo.co.in
Website: http://divinecentre.andhimazhai.com

எங்களது விளம்பரம் ஜெயா டி.வி.யில் தினசரி காலை 6.30 மணிக்கு ஒளிபரப்பாகும்.

கல்யாணத் திருட்டு



இது என்ன கலாட்டா?

ஸ்ரீபெரும்புத்தூரில் உறவுக்கார பையனின் திருமணத்துக்குச் சென்றிருந்தேன். திருமணம் முடிந்து, தாம்பூலப் பையுடன் வெளியில் வந்து பார்த்த எனக்கு அதிர்ச்சி. என்னுடைய செருப்பு 'மிஸ்ஸிங்'. வாங்கி ஒரு மாதம் கூட ஆகவில்லை. பரப்பிக் கிடந்த காலணிகளுக்கு நடுவே என் செருப்பைத் தேடினேன். கிடைக்கவில்லை. வருத்தத்தில் இருந்த எனக்கு, என் நண்பன் கொடுத்தான், ஐடியா!

"இதைத் தேடுவது வேஸ்ட். யாரோ உன்னுடைய செருப்பைப் போட்டுக்கொண்டு போயாச்சு! நீயும் அதே மாதிரி வேற செருப்பைப் போட்டுக்கோ, வெளியில் காத்திரு. வருகிறேன்" என்றான். எனக்கோ மற்றவர் செருப்பைப் போடுவதில் விருப்பமில்லை. தாறுமாறாய்க் கிடந்த காலணிகளைப் பார்த்தேன். வெளியில் காயும் வெயிலையும் பார்த்தேன். வேறுவழியில்லாமல் கட்டாயத்தின் பேரில், கண்ணில் உடனே தென்பட்ட செருப்பைப் போட்டுக் கொண்டேன். என் கால் அளவுக்கு, கொஞ்சம் சிறியதுதான். அதை மாட்டிக் கொண்டு அவசரமாய் வெளியில் வந்து நண்பனின் வரவுக்காகக் காத்திருந்தேன். வெகுநேரமாகியும் வராததால் உரக்கக் கூப்பிட்டேன். மனதிற்குள் பயம். யாராவது பார்த்து விட்டால்... வெளியே வந்த நண்பன் 'சாரி' கேட்டான். 'நான் என் செருப்பைத் தேடிக் கொண்டிருந்தேன்' என்றவன் என் கால்களைப் பார்த்துத் தயங்கி நின்றான். "டேய், நீ போட்டிருக்கிறது என்னோட செருப்பு!" என்றான். "ஐடியா கொடுத்த எனக்கேவா?" என்றான் அசடுவழிய!

- ராகவன்
சென்னை - 28.

மணமகள் தேவை



S. SEKIZHAR, M.B.A.

Saiva Pillai, Uthram-2, 28/175cm, HDFC Bank, 23,000, Clean habits Boy seeks suitable Employed/unemployed girl. Contact : Sukumar, 31/25, 17th Avenue, Banu Nagar, Ambattur, Chennai - 53. Ph : 2686 3332.

P. SRINIVASAN, BA DCS



Iyer, Vadamal, Haritha, Hastham, (2nd padham) 03.11.1972/170/13,000/- B.A., DCS, Employed Indian Air Force, Tambaram (Central Govt.) Steno. (Civilian) Clean habits boy seeks preferably employed or unemployed girls. (0) 92831 95945 Box No. 12445

R. RAVINDER M.A.



Palghat Iyer, Brahacharanam, Sangirithi, Thiruvonam, 29/6', M.A., (ITI), P.A. (BSF Administration) Rs. 17,000/- p.m. clean habits, seeks good-looking, graduate or plus 2, unemployed, home loving girl. Ph : 044-2259 2055. Box No. 12483

◆ Iyer, Vadama, North Arcot, Bharadwaj, Hastham, B.Com., 40/ 5.7', Private Firm, Bachelor, salary & other Income Rs. 7000/- p.m. Owning Flat at Mylapore seeks suitable employed/unemployed girl. Contact : 4264 5886/Mobile : 98400-85886 Box No. 12396

◆ Iyer, Vadama, Vadhula Gothram, Thiruvonam, 06/03/1978, B.E., M.S. 6ft, Software Engineer working in Bangalore seeks well qualified bride, Subsect no bar. Contact : V. Gopalkrishnan, 0424-2280136/ Mobile : 9945138404 Box No. 12397

◆ ஐயர், அகஸ்திய கோத்திரம், பிரஹசரணம், வயது 30, சுவாதி, Petro Chemical, PGDCA(com). கோயமுத்தூரில் தனியார் துறையில் வேலையிலுள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. சொந்த வீடு. செல் : 9894166048 பெட்டி எண் : 12398

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasiba Gothram, Thiruvonam, 37/5.8', M.Com., B.Ed., Muscot employed 26,000 p.m. seeks suitable girl. Box No. 12400

◆ Iyer, Vadamal, Kaushika, Thiruvathirai, B.Com., A.C.A. 34, Senior Manager, MNC, Chennai seeks educated good looking, home-loving girls from decent

family no demands simple marriage.Ph : 044-2498 5580 Box No. 12401

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Rohini-2, B.E. (C.S), 29/5.7', fair, clean habits, Pvt. firm in Delhi, 2 lacs p.a. seeks graduate Brahmin girl. Subsects no bar. Contact : 044-24620611. Box No. 12402

◆ தமிழக அரசில் வேலை பார்க்கும் இந்து முதலியார், வயது 55, இவருக்கு ஏற்ற வாழ்க்கை துணைவி தேவை. சாதிமத பேதம் இல்லை. விதவை, ஊனமுற்றோர் மற்றும் குழந்தையுள்ள விதவையானவர்களும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 12403

◆ Wanted tall, slim, good-looking graduate girl for legally separated Hindu boy B.E., 34 years, 180cm, Government employee. Box No. 12404

◆ Thanjavoor, Vadamal, Koundinyam, Moolam-II, Kedhu in Lagnam. 28/6.3', Wheatish handsome, B.E., M.B.A., MNC, Nagpur, 4.5 lacs p.a. seeks tall, professionally qualified, employed/ employable girl. Subsect welcome. Ph : 0452-3291483/09360566644. Box No. 12405

◆ Vathimal from Trichi settled in Calcutta, Kaushika Gothram, Poorattadhi, Padam I, 17.1.1975, 159cm, Suddha Jadhagam, M.Com., ACS, PGD(PM&IR) Assistant Manager in ICICI Bank, Calcutta Salary 4.00 lacs p.a. seeks girl. K. Rama - 9444939917-044-24741917. Box No. 12406

◆ Vathimal from Koneriraja-puram, Srivatsa Gothram, Poorattadhi padam IV, 03.06.1975, 172 cm, Suddha Jadhagam, Specialised in Paper Pulp Technology from Seshasayee. Trichi. Manager Marketing in Balaji Papers International Salary 2.00 lacs p.a. Residing in Chennai. Seeks girl. 044-2474 1917/ 9841006203, K.R. Ganesan. Box No. 12407

◆ தமிழ் ஐயர், கௌசிகம், வடமாள், புனர்பூசம், பி.ஏ., 35/171, 7500/- சேல்ஸ் ஆபீஸர், தனியார், சென்னை, தகுந்த மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், பயோடேட்டா, குடும்ப விவரங்கள் அனுப்பவும். ஃபோன்: 9380928023 பெட்டி எண் : 12408

◆ Wanted girl Moderate Family, Graduate, good-looking, Domestically good, Height not less than 5.6', for Boy, Kausikam, 32/ 180 Swathi well placed in a Foreign Airline in Abudhabi 10.25 lacs annual. Box No. 12409

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Punarpoosam, 26, 5.7', B.Sc., HR Manager, Bombay, 16,000/- Own 2 flats, Car, only son, Father A.G.M. Nabard. Seeks beautiful girl from decent family. 022/32408257 044/ 23720957 Box No. 12410

◆ Iyer, Koudinya Gothram, Vadamal, Moolam, 35, 5.9', B.Sc., Rs.15,000/- p.m. Executive Officer in TVS seeks suitable graduate bride from respectable family. Phone : 22790669 Box No. 12411

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருவ காச்யப, உத்திராடம், 1977, 166, பி.எஸ்ஸி.,

15,000, எம்.என்.சி.யில் பணிபுரிபவர். பட்டதாரி, வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஃபோன்: 044-30905543 பெட்டி எண் : 12412

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌதம, 54, 5.9', ஆரோக்கியமான நல்ல பொருளாதார நிலையில் உள்ள, மாத வருமானம் ரூ. 20,000/- மனைவி/ குழந்தையற்ற தாரமிழந்தவருக்கு, பட்டப் படிப்பு படித்த, அழகும் ஆரோக்கியமுமான நல்ல குடும்பத்தினைச் சேர்ந்த 52 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12413

◆ Iyer, Vadamal, Hastham, Graduate, Data Entry propertied fair/1964/172/10,000 and Finance Consultancy Business suddha horoscope seeks alliance around 35 from respectable family. Phone (044) 24412587 Reply Box No. 12414

◆ Palghat Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Hastham, 25/ 5.4', MBA, Senior Executive, TataTele Services, Chennai seeks good-looking Palghat Iyer girl MCA/ MBA, employed. Contact : 044-2625 6622. Box No. 12415

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், அவிட்டம்(4), 29/178, எம்.டெக்., திருவனந்தபுரம், ISRO மத்திய அரசில் இன்ஜீனியராக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு 4 முதல் 6 வயது வித்தியாசத்தில் அழகான, உயரமான (160செ.மீக்கு மேல்) மாற்றல் செய்யக்கூடிய வேலையில் உள்ள (அ) வேலை பார்க்கும் தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. கேட்டை, மூலம் நட்சத்திரக்காரர்கள் தவிர்க்கவும். பெட்டி எண் : 12416

◆ Iyer, Vathimal, Kasyapa Chithirai, Handsome, 34/ 15,000 MBA, Officer, Private Bank Owns Flat seeks minimum graduate girl. Subsect financial status no bar. ramanrevathy@yahoo.com Phone:08392-241291/0431-2770880 Box No. 12417

◆ Iyer, Brahacharanam, Avittam-1, Shadamarshana, 28/187cm, B.E., System Engineer (TCS Chennai) seeks good looking Graduate/Post-graduate/Software Engineer employed girl. Contact Ph : (044) 22271137 Box No. 12418

◆ ஐயர், வடமாள், பூராடம், 1ம் பாதம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், 1980, 170செ.மீ., உயரம், பி.காம்., (எம்.பி.ஏ.) 10,000/- மாதச் சம்பளம், சென்னையில் டிவிஎஸ் குரூப்பில் வேலை, உட்பிரிவு சம்மதம். தகுந்த மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12419

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்ராடம், 29/5.10', பி.ஈ., எம்.எஸ்.(யு.எஸ்.) பெங்களூரில் பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும், பன்னிரண்டு லட்சத்திற்கு மேல் வருட வருமானமுள்ள பையனுக்கு நன்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள தமிழ் வடமாள் பெண் தேவை. வங்கிப் பணியில் உள்ளவர்களும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 12420

◆ Palghat Iyer, Vadama, Koundinyam, Hastam, 38/175, Programmer, 8L p.a. seeks Graduate Iyer girl Contact : Tel No. 022-2402453I. Box No. 12421

◆ N.A. Vadamal, Srivatsam, Poosam-2, 34 years, 185cm, B.A. (Corp.) PGDCA, System Analyst, MNC, Chennai 27,000/- p.m. seeks qualified below 29 years suitable girl, Contact Ph : 044-23765994 Subsects accepted. Box No. 12422

◆ Iyer, Haritham, Sathayam, 38, 187 cms, B.A., (Corp.) Legal Divorce no encumbrance, Monthly Income 20,000/- invite horoscope from good-looking, homely, educated girl. Phone No. 28143150 Box No. 12423

◆ வாத்திமாள், ஐயர், பாரத்வாஜம், அவிட்டம், கும்பம், 30, 5.6', சென்னை Office tiger வேலை, மாநிறம், சம்பளம் 7000/- டிகிரி படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்:044/2248 1708 பெட்டி எண் : 12424

◆ இந்து, ஆற்காடு முதலியார், மேஷம், அசுவினி, வயது 38, 5.4', மாநிறம், ஆட்டோமொபைலில் டிப்ளமோ சொந்தத் தொழில், 10,000 மாத வருமானம் உள்ள பையனுக்கு அழகான குறைந்தது +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. போட்டோ/பயோடேட்டா ஜாதகத் துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஃபோன் : 9840650112 பெட்டி எண் : 12425

◆ Tanjore Vadama, Srivatsam, Uthiradam, 176cm, 26 years Doctor doing final year M.D. in Chennai seeks well educated, good-looking girl from respectable family. email: swaminathan.50@gmail.com cell:09894401008 (after 7 pm) Box No. 12426

◆ Iyer, Athreya, Ashwini, 1977/ 165 cms, B.Com., ACA, AICWA seeks professionally qualified and employed girl 23 to 26 Contact : 9940305057 Box No. 12427

◆ பிள்ளை, திருவோணம், 33/5.11', டெல்லி கவர்ன்மெண்ட் கிளார்க், சட்டப்படி விவாகரத்தான வரனுக்கு பெண் தேவை. Apply with photo/ horoscope phone : 011-2412 1362 Box No. 12428

◆ Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyabam, Bharani 3 padam, 15.3.1967/5.6'/ B.E., Diploma in International Business Marketing M.D. in one of the MNC (German Company) fair with clean habits, legal divorcee without encumberance, seeks girl from traditional family, affectionate and accomodative, decently educated. No demands. Ph : 044-2658 5602. Box No. 12429

◆ Parents of Kowndinya, Kannada Smartha Brahmin, Feb. 1977 born, Avittam/Dhanishta II Padam, Makhara Rasi, MBA, employed in Bangalore MNC seeks fair, Kannada Brahmin employed bride below 25, above 5.3', Contact : 080-2365 3065/94483 84107. Box No. 12430

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsam, Punarpoosam-2, May 1975/6.1', fair and good-looking boy, B.Com., P.G. Diploma in Adv. Software working as Project Leader in Software Company/Bangalore, 7 Lakhs Annum/Own Flat seeks employed Iyer girl 26/27 years, tall,

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" X 1") வெளியிட ரூ. 800. இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/7/2006. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

fair and good-looking. Subsects acceptable. Contact Ph: 080-2321 8631 Box No. 12431

◆ Father Mudaliar, Mother Brahmin, Son 29/5.6', Poorattathi, B.E. Computer Science, System administrator Chennai Rs. 20,000/- Pvt. Co., seeks suitable Mudaliar/ Brahmin BE/Degree employed girl intercaste parentage also welcome. P. No. 044-5547 6585 Box No. 12433

◆ Vadamal, Srivatsam, Moolam, Sept. 1971/175cms, fair, B.Sc., M.B.A. Rs. 40,000 Channel manager german company pune based seeks graduate iyer bride. Tel : 020-2588 2689, email: citriceyes@yahoo.com Box No. 12434

◆ தமிழ் ஐயர், வடமாள், கெர்க அவிட்டம் முதல் பாதம், 1974, 5.8' எம்.பி.ஏ., பெங்களூர் தனியார் நிறுவனம், 15,000 வரனுக்கு டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான வேலைக் குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. முகவரி : (044) 22478294. 944481 77 23. பெட்டி எண் : 12435

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Punarpoosam, 31/175/B.Sc., 12,000/ fair, employed in Railways seeks good-looking, home-loving girl. Contact : 9840395360 Box No. 12436

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Pooradam, 33/177/B.Com., 12,000 pursuing his Own Chemical Business seeks good-looking home loving girl. Contact : 9840395360. Box No. 12437

◆ Iyer, Vadama, Bharadwaja, Revathi(2), July 1974, 180cm., B.E., Software Professional Chennai, seeks, Vadama, Graduate/Post-graduate girl, send horoscope bio-data to Box No. 12438 Contact : 044-2475 6075.

◆ Vadama, Kousika, Mirugasheersam, 34, B.E., Officer, PSU, Legal Divorcee, pious, fair, clean habits, seeks Iyer, Graduate, homely girl. No expectations. Box No. 12439

◆ Tamil Iyer, Vadama, Bharadwaja, Uthiram, 1971/172/ BCA Airport Services Bangalore seeks graduate employed bride. Subsect Kanada Telugu Iyengar

other Brahmin Community acceptable.Phone : 044-55284332 Box No. 12440

◆ Alliances invited from suitable girls for Vadama Iyer Bachelor Boy 53/170 Kausika, Hastam, M.Sc., working as Officer in Reserve Bank, Mumbai. Contact Phone : 022-2401 0265. Box No. 12441

◆ இந்து சிவாச்சாரியார், வயது 29, பார்க்கவ கோத்திரம், பூரட்டாதி நட்சத்திரம், சி.ஏ. படித்து பெங்களூரில் பணியிலுள்ள வரனுக்கு பி.ஜி. படித்த பணியிலுள்ள/ இல்லாத அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஃபோன்.04367-223864. பெட்டி எண் : 12442

◆ வடமாள், ஆத்ரேயா உத்திரட்டாதி, 169/38 (பி.சி.ஏ.) ஆபீஸர் ஜோதி லாபரட்டரீஸ் லிமிடெட், சென்னை ரூ. 15,000/- மாத வருமானம், 28 வயதிற்கு மேல் 35 வயதிற்குள் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பிளஸ் 2 அல்லது டிகிரி படிப்புள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 12443

◆ Hindu Businesman aged 45 having 2 boys legally divorced seeks suitable Companian Spinster/Widow/Legal Divorcee Tamil/Telugu girls. Apply Box No. 12444

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மூலம், 42, 5.5', +2, (எம்.ஏ.) பொது வாழ்க்கையில் உள்ளவர் விவசாயிகளின் நலன்களில் அக்கறையுள்ள தலைவர். மாத வருமானம், ரூ. 10,000/- வசதியுள்ள, செல்வாக்குள்ள, சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன்: 044-2248 5028 044-3097 2667. பெட்டி எண் : 12446

◆ Tamil Iyer, Vadama, Koushikam, Anusham, 29, 6.1', V.fair, Handsome, B.E., MBA working Mega Soft (Hyderabad), Legal Shorttime divorcee, no issue, Seeks educated good looking employed/unemployed girl. Subsect no bar. Cell : (0) 9885108481 Box No. 12447

◆ Vadama, Pooradam, Srivatsam, 29/166/MBA (IIM), Legal Divorcee, Brief Marriage, no issues, own business, 5 Lakhs p.a. very clean habits, seeks god fearing, good-looking, Iyer girl. Divorcee/widows kindly excuse. Reply with detailed. BHP to Box No. 12448

◆ Vadama, Thanjavur, Gauthama, Uthiram-2, 1972, 175, M.Sc., MBA IT Specialist (DBA), MNC, Chennai, Propertied seeks good-looking, graduate, home-loving girl. Ph : 24466970 arcks_sekar@yahoo.com Box No. 12449

◆ Alliance for Tamil Iyer Boy, Vadama, Koundinya, Poonarpoosam, 31, 5.8', Technician, Atomic Power Project (Central Govt.) Kota. Girl should be +2 or more. Can speak in Hindi also. Reply to Box No. 12450

◆ Vadamal, Koundinya, Kettai-2, 34/170, Sudhajathagam, BE/AMIE, MNC/Coimbatore, Rs. 20,000/- p.m., very fair, clean habits, seeks good-looking, graduate girl. Send

BHP. Subsects no bar. Box No. 12451

◆ Iyer, Vadama, Vathula Rohini, 170/April 1979, M.Com., working Bank, Hearing Impaired, seeks graduate employed girl. Subsect no bar. Ph : 044-2486 3886. Box No. 12452

◆ Iyer, Vadama, Srivathsam, Moolam-3, 29, Ph.d., working in Germany seeks PG/Equal Qualification willing to settle in Germany. Vadama girl upto 25 years good family background. Send Horoscope. Phone No. 04362-237343. Box No. 12453

◆ Iyer, Vathima, Haritham, Punarpoosam, Mithunam, M.Com., AIII, Development Officer, LIC, 34/165, Rs. 20,000/- p.m. plus incentives, unencumberred Legal Divorcee, seeks graduate girl. Subsect acceptable. Divorcees/widows excuse. Cell : 9444888160. Box No. 12454

◆ Iyer, Koundinya, Thiruvonam, Post-graduate, 36/170, Marketing Job, Income Rs. 12,000/- Owns House, clean habits, seeks girl from good family. Simple marriage, physically handicapped girl acceptable. Contact : 0422-2400451. Box No. 12455

◆ Iyer, Bachelor, Vadama, Athreya, Uthiram, 40, 5.8', B.Sc., Rs. 10,000/- p.m., Chennai seeks graduate girl, employed/divorcee, no issues, Subsect no bar. Box No. 12456

◆ Iyer, Vadama, Vadulam, Ayilyam, MBA 29/173, General Manager in Reputed Company in chennai good salary seeks fair good-looking slim professional/post-graduate girl from respectable family. Phone : 2277 0054, 9444858677 Box No. 12457

◆ ஐயர், ஸ்மார்த்த கன்னடம், காஸ்யபம், உத்திரட்டாதி, 34/170 செ.மீ., சொந்தத் தொழில், ரூ. 7000/- காது கேளாத பேச முடியாத வரனுக்கு பேசக்கூடிய/முடியாத தியாக உள்ளம் கொண்ட 25 வயது முதல் 32 வயதுடைய பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 12458

◆ Iyer, Vadamal, Naithruba Kashyaba, Karthigai-4, 1971, B.Sc., 168cm, MNC, Bangalore, Rs. 20,000/- seeks fair, graduate, Vadamal girl with good family background. Contact Parents. Phone : 044-2474 1542. Box No. 12459

◆ Trichy Iyer, Vadamal, Naithruba Kasyabam, Brothers 1) Pooradam, 29, MBBS, DA, DNB, Doctor BM Hospital, Mysore, 2) 25, Poorattadhi, BE, Software Engineer, Bangalore, seek suitable girls. Ph : 08232-220245 Box No. 12460

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Anusham 4th padam, fair, Sep. 1978, 165 cms, B.E. S/W HCL Chennai 4.5 Lakhs seeks bride professionally qualified/PG employed, fair subsect no bar. Ph : 2231 6426. Box No. 12461

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Rohini 1st padam, 31/165, B.Com., A.C.A. working

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 0:2

MNC Co., suitable bride. Employed girl. preferably in Chennai and South. Box No. 12462

◆ Iyer, Vadama, Vadulam, Uthiradam, 44, 5.10', fair, Cop-Marine Radio Officer, works for MNC at Mumbai Offshore well settled in Chennai, Rs. 45,000/- p.m., seeks suitable graduate girl. Reply with horoscope to Box No. 12463 Ph :24483780.

◆ Chennai based Telugu Brahmin, Rohini(4th) 29/176/25,000 p.m. MS (IT), NIIT Chennai (Regional Office) worked in Dubai for 5 years, seeks girl preferably Tamil Nadu based Telugu Brahmins of Non-Srivatsa. Phone : 0091-44-2599 2520/0091-9884105245 Box No. 12464

◆ Tamil Iyer, Vadama, Bharathwajam, Poosam (2), Chevvai Neecham, 28/6', BE, PGDOM (MBA), employed Systems Analyst in Reputed Software Company, Chennai, Rs. 50,000 p.m. seeks good-looking well educated Vadamal girl below 26. Employed preferable. Send Horoscope/ Bio-data Box No. 12465

◆ Iyer, Vadamal, Koushigam, Barani, fair, 21st Aug. 1973, 173, B.Tech., REC. (SAP), Executive Engineer, TPL (Spic Group), Chennai seeks suitable bride professional/P.G. Phone : 044-24848225 for horoscope photo refer tamil matrimony ID M479491 S. Balachandran. Box No. 12466

◆ Palakkad Iyer family settled in Chennai, Srivatsam, Vadamal, for second of only two sons, Ayilyam 3rd padam, 175 cm, fair, lean, handsome boy 29 years B.Com., employed in a leading BPO Bangalore girl should be slim emphasis slim, fair and good-looking, educated, preferably employed in Bangalore or transferable to Bangalore write details with horoscope. Box No. 12467

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், உத்திரம்-1, 29, 177செ.மீ., பி.ஈ. எம்.என்.சி. சென்னை 6L PA டையனுக்கு Graduate/Prof. qualified மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 12468

◆ Iyer, Vadama, Kousika, Anusham (3), Feb. 71, 5.6', M.A., (Eco) Diploma From NIIT employed in Macmillan India British MNC seeks employed/unemployed, graduate /post-graduate bride. Subsect no bar. Ph : 044-2475 9634. Box No. 12469

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Bharani, very fair, 32/175, M.B.A. M.Phil., working abroad, willing to settle in India. Seeks qualified fair, good-looking girl. Contact : 98403 23947 email: chandrag2000@yahoo.com Box No. 12470

◆ Iyer, Vadamal, Vadhulam, Aswathi, 27/172, B.E., M.S., very fair complexion, clean habits, employed USA-H.I.B. Visa- seeks qualified girl, slim fair, Subsect no bar. Box No. 12471

◆ Iyer, Vadama, Haritha, 24/12/76 Thiruvonam, B.Sc., (Bio-chem) Computer Literate Software Development Engineer in Bombay well settled, clean & good habits seeks graduate bride and employed in Mumbai preferred. Box No. 12472

◆ ஐயர், 34/டி.எம்.இ. சொந்தத் தொழில் மாதம் 10,000/- வரனுக்கு ஏழை மணமகள் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். பள்ளி இறுதி வகுப்பு போதும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 12473

◆ ஐயர், வடமா 39/5.6', பி.ஏ. மாத வருமானம் 12,000/- பூர்வீகம் தஞ்சாவூர் அண்டை மாநிலத்தில் சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்கு ஏழைப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 12474

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப விசாகம் 32/180 செ.மீ., ரூ. 22000/- பி.ஈ., எம்.பி.ஏ., தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த பண்புள்ள மணப்பெண் தேவை. ஃபோட்டோ ஜாதகம் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 12475

◆ Iyer, Vadama, Garga, 166, Aswini, 30 years DME, Qlty Engr., Singapore, 40,000, seeks computer, S/W known good looking girl, subsect no bar. 0413-2211999 mail snsai2006@yahoo.co.in Box No. 12476

◆ Iyer, Vadama, Rohini-4, Haritha, 29/178/MBA Legal Divorcee, Private Sector in Mumbai seeks fair, qualified Tamil working girl from respectable family. Subsect no bar. Box No. 12477

◆ ஐயர், வடமாள், மிருகசீரிஷம், வாதூல கோத்திரம், 34, 162cm, B.Sc., DBM, PGPMS, Patni, Bombay 45,000 மாத வருமானம், பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன் : 022-25005611. பெட்டி எண் : 12478

◆ Vadakalai, Koundanyam, Pooram, 1967/169, M.A., PGDCA, employed at Chandigarh Annual Income 6 Lakhs seeks suitably. Quaiified bride. Vallaban : 011-2854 1232 Box No. 12479

◆ Vadamal, Haritha, Aayilyam, 32, 5.6', MBA, Ma Foi consulting Solutions, 22,000/- seeks graduate girl. Age difference 5 to 7 years. Box No. 12480

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsam, 43, Anusham, B.Com., Officer employed in TVS Madurai seeks bride. Contact : V. Natesan Ph. 0452-2682673. Box No. 12481

◆ Iyer, Brahacharanam, Maham, M.Sc., Comp. Sc. 27/6', Koundinyam, Senior Technical Analyst HCL Madras salary above 25,000/- with clean habits seeks post-graduate, good-looking family girl. Cell : 9840947996. Box No. 12482

◆ Palghat Iyer, Vadama, Naithruba Kashyapa, Moolam-3 padam, 8.3.64/5.7', M.Sc., DCA, fair, running education Centre in Chennai seeks unmarried graduate girl. Subsect no bar. Email:s_narayanan_02@yahoo.com Ph : 044-2486 1093 Box No. 12484

◆ Palghat Iyer, Vadama, Naithruba Kashyaba, Rohini I padam, 6.3.68/5.6', B.Com., running Chemist shop in Coimbatore, Owns Flat, seeks unmarried girl, minimum SSLC, Subsect no bar. Ph : 044-2486 1093 email:s_narayanan_02yahoo.com Box No. 12485

◆ Madhwa Kannada, Aruvelu, Vasistha, Pooratadhi, 28 years, 165 cms, HDFC Associate Rs. 6500/- Own Business Rs. 12,000/- month. Seeks girl. Ph : 2643 1023, 4202 0059, 4260 2059 Box No. 12486

◆ Vadakalai, Koushikam, Thiruvonam, 38, 5.4', Diploma Engineer Business 30,000/- seeks educated homely bride. Subsect no bar. Tel : 98410 45480 email: triumphtec@touchtel india.net Box No. 12487

◆ ஐயர், வடமாள், காச்யப கோத்திரம், புனர்பூசம், 28/ 5.8', மாநிறம், ITI, A/C Technician Carrier Company, Rs. 20,000/- துபாயில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு தகுந்த பணிபுரியும் மணப்பெண் தேவை. ஃபோன்: 044- 22550497 பெட்டி எண் : 12488

◆ Wanted fair, slim, tall and well-educated girl for a leading Dental Surgeon 32/6 ft., Srivatsam, Swathy, Thengalai Iyengar. Sub-caste no bar. Box No. 12489

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், 27, பி.பி.ஏ., 6', மாநிறம், ஹோசூர் கடிகார தொழிற்சாலையில் டெக்னிஷியன், மாதம் 12,000 வாங்கும் பையனுக்கு படித்து வேலைக்குப் போகும்/போகத் தகுதியுள்ள மணப்பெண் தேவை. தொடர்பு : (044)2627 3856 பெட்டி எண் : 12490

◆ Iyer, Vadama, Vadhula, Aswathi, 45, Looks Younger, Clean habits fair, 5.9', Qualified well employed MNC Cochin innocent Legal Divorcee within 6 months well settled seeks good bride. Contact Ph : 0484-2349001 Box No. 12491

◆ Wanted fair, Beautiful bride for Boy, MCA, Vadamal, Bharathwaja, Avittam, 5.8', 27 salary 25,000. Send horoscope family details R. Chandrasekaran, B-1/8, M.S. Flats, Peshwa Road, Gole Market, New Delhi - 110 001. Phone : 011-5541 5465.

◆ மணமகன் பி.எஸ்ஸி., எம்.சி.ஏ., ஐயர் வாத்திமா, தாரகாயண பரணி 37/153 செ.மீ., மாத சம்பளம் ரூ. 16,000/- பட்டதாரி குடும்பப்பாங் கான பெண் தேவை. மற்ற உட்பிரிவு

சம்மதம். விதவை மற்றும் விவாகரத்து செய்தவர்கள் அணுக வேண்டாம். ஆர். நாராயணன், புதிய எண் 21 (பழைய எண் 10) லோகநாதன் காலனி, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004. தொலைபேசி: 044-2498 4577.

◆ **Wanted good-looking graduated Brahmin Bride for Handsome bachelor Ashtasahasram, Naithrupakasyapa, Ayilyam(3), MBA MLM 36/174/ 17000 Assistant Manager Reputed Company. Lakshmanan, 4-A, Muthalamman Koil Street, Pavazha Nagar, Pondicherry - 605 005. (0413-5536726)**

◆ Kerala Iyer, Vadamal, Athreyam, Anusam, 42/5.4', fair, B.Com., Business, Rs. 10,000 p.m. girl below 40 Decent family, Accomodative, Brahmin/Nambudri Contact :V.A. Vijayalakshmi, 9/6 Murugan Nagar, Edamalai Patti Pudur, Trichy - 620 012. Ph : 0431-2472351

◆ வடகலை ஐயங்கார், கௌண்டின்யம், உத்திரம், 42, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. 5.5', தபால் துறை 5000/- சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், தகுந்த ஐயர்/தென்கலை/குழந்தையில்லாத விவாகரத்தானவரும் சம்மதம். வி. ராஜலெக்ஷ்மி, D-19, ரூபீ சாலை, வட்டம்-19, நெய்வேலி - 3. ஃபோன்: 95414228066.

◆ Iyer, Haritham, Brahacharanam, Thiruvadirai, good-looking, clean habits, M.Sc., (Physics), State Government, 9000/- 38, 5.5', Own House, only son, seeks graduate, employed-unemployed girl. Cell :94430 06601 S. Bhuvaneswari 23/12-A, Dhasildar St., Stuartpet, Arakkonam - 631001.

◆ Vadama, Athreyam, Pooradam 3, 31, 5.6', B.A., PGDCA, MNC, Muscat (Omen) with family accommodation seeks suitable girl. (044) 2278 1874. K.V. Krishnamurthy, 26, 9th Street, Balagi Nagar, Santhoshapuram, Gowrivakkam, Chennai - 601 302.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Visagam-4, Oct. 72, 165 cm, B.Sc., Dy. Manager Pvt. Ltd., 25,000 seeks graduate girl. S. Rajaraman, New 2/Old 8, Sri Devi Amman Street, Subash Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Cell : 9884561767

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Revathi IV, 04.04.1973, B.Com., 170cms, Builder and Promoter, Requires Graduate, unemployed girl. 7th and 8th house in horoscope should be vacant. Contact : R.B. Rajagopalan, Plot No. 35, Door No. 5/1, Neithal Street, Fathima Nagar, Valasarawakkam, Chennai - 600 087. Mobile : 9841073734, brgpal@gmail.com

◆ ஐயங்கார், வடகலை, வாதூல, உத்திராடம், 1969, 170 செ.மீ., சொந்தத் தொழில் மாத வருமானம் 8000/- குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. (உட்பிரிவு சம்மதம்). S. Seshadri, F2, 5, V.O.C. St., Venkatapuram, Ambattur, Chennai - 53. Phone : 2657 5204, Cell : 98402 75204.

◆ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 33/5.7', BA/PGDC தனியார் 15,000 பையனுக்கு மணப்பெண்

தேவை. உட்பிரிவு/ஐயரும் சம்மதம். வரதட்சணை வேண்டாம். வி.சி. ராஜகோபாலன், பழைய எண் 41, புதிய எண் 72, அம்மையப்பன் தெரு, ராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014. ஃபோன்: 2835 0072.

◆ சட்டப்படி விவாகரத்தான ஐயர், வாத்திமா, அவிட்டம், தாரகாயணை, 39/165 செ.மீ., நல்ல வசதியுள்ள டில்லியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு திருமண மாகாத/விவாகரத்தான/விதவை பெண்கள் ஜாதகத்துடன் விண் ணப்பிக்கவும். பிராமினில் அனைத்து பிரிவுகளும் சம்மதம். ஆர். கிருஷ்ணசாமி, நெ. 9, 11வது தெரு, லக்ஷ்மி நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. ஃபோன்: 044-2224 5545.

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam Boy, Swathi, 30, B.Com., 5.10', Dy. Manager Bank, Rs. 30,000/- seeks graduate employed/unemployed girl from decent family. Surya Narayanan, 65/1, Alamelupuram II Main Road, Selaiyur, Chennai - 600 073. Phone : 044-22293351.

◆ Iyer, (North Arcot) Vadama, Bharathwajam, Krithigai, 31, 170cm, D.M.E. (AMIE), Sr. Engineer, LIC Agent, Boy seeks girl, Subsect no bar. A.E. Nagarajan, No. 27 & 28B 3rd Street, Murugappa Nagar, Puzhuthi-vakkam, Chennai - 91. 044-22425534.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம், DECE, BA, MA, 28/182 செ.மீ., மெடிக்கல் டிரான்ஸ்கிரிப்ஷனிஸ்ட், தனியார் ரூ. 30,000/-p.m. + சேவிங்ஸ், தாயார் இரு தொடைகளி லும் ஆபரேஷன் ஆனவர். தினப்படி வேலைகளை தானே கவனித்துக் கொள்வார். மேற்படி வரனுக்கு சாதாரணக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. வரதட்சணை இல்லை. எளிய திருமணம். அணுகவும். ராமமூர்த்தி, 32/40, 5வது மெயின் ரோடு, ஜவகர் நகர், சென்னை - 82. ஃபோன்: 044-2670 0946

◆ Vathimal, Srivatsam, Avittam, October 1968, 165 cms, Sudha Jathakam, Executive Private Company, Annual Income, Rs. 2.5 Lakhs Own Flat seeks graduate bride. Subsect no bar. Send horoscope/Photo. Gurumurthy 24/33 Mangadusamy Street, Nungambakkam, Chennai - 600 034. Phone : 2825 6289.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சித்திரை, 27, 5.11', M.Tech.,T.C.S. Senior Program Analyst Canada வில் இருக்கும் பையனுக்கு 24 வயதுக்குட்பட்ட வேலைக்குச் செல்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். K.S. Krishnamoorthy, Door No. 20-3-130-/A4 Sirajyothi Nagar, Tirupathi - 517 501. Ph : 0877-2280566 044-55444672.

◆ Wanted bride for Tamil Iyer, Vadamal Naidruvakasyapa, Aswini, 1967, 170cm, B.Sc., Electronics MBA employed Pune Contact Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411020. Phone : 020-25818702.

◆ சென்னை ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை, 21.9.1971,

172 செ.மீ., எம்.பி.ஏ., ராணே எனஜின் வால்வ்ஸ், 24,000/- பையனுக்கு பெண் தேவை. ஆர். ராமநாதன், F6, குருபார்கவ் ஃபிளாட்ஸ், நெ. 16, 43 வது தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. ஃபோன்: 044-22332944.-

◆ வடகலை ஐயங்கார் ஷடமர்ஷணம், ஆயில்யம், முதல் பாதம், 42/163/15,000 தனியார் பள்ளியில் தலைமை ஆசிரியர் பணி நிரந்தரம் தகுந்த பட்டதாரி பெண் தேவை. எஸ். திருமலை, புனித பீட்டர் மெட்ரிக் பள்ளி, நெ. 5/290 வேளச்சேரி மெயின் ரோடு, சென்னை - 601 302.

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankriti, Punarvasu, 42, B.Com., Accountant in a firm seeks suitable bride. Subsects acceptable, prefers immediate simple marriage. Contact : Mrs. Parvati Natarajan, 133-A, 4th Street, Ram Nagar, Chennai - 600 042.

◆ Iyer, Vadama, Vadoolam, Poorattadhi, 35, PG, 175, 25,000, seeks graduate girl, M.V. Gopalan, Natwest Pearl, Sivaprakasam Nagar II Street, Madipakkam, Chennai - 91. Ph : 22581512.

◆ Bride for Vadamal, Kousigam, Ayilyam-3, chevvai Kethu 8th place, 39/180/14,000/M.A., M.Phil., B.Ed., SLET passed PG Tamil Own House sect no bar. Anantha Raman, 4/113, C-Sector, VG Rao Nagar, Vellore - 632 007. 0416-2247982.

◆ Iyer, Vadamal, Gowthama, Poosam, 29, 172, B.Tech., MBA, London, seeks qualified bride age below 26, from good family, Venkatraman, 241 Third Main, Brindavan Extension, Arakere Mico Layout, Bannerghatta Road, Bangalore - 560076. Phone : 080-2649 2400, email: nuclearbala@yahoo.com.

◆ Iyer, Ashtasahasram, Bharatwajam, Pooram-4, B.Com., (MBA), 1973, 163cm, working with Citi Group Coimbatore 25,000/- seeks girl Mr.T.S. Srinivasan No. 11, Ram Colony, West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 2371 2177.

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Bharani, 37 years, 6.1', M.Sc., (MBA) seeks graduate girl. Subsect no bar. Send horoscope to S.N.Chandrasekharan, 12, Jayaram Chettiar Gardens, Vanarpet, Pondhicherry - 605 001. 0413-2357935.

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூல, திருவாதிரை, 10/80 5.6', B.A., B.Ed., D.Ted., அரசு ஊதியம் ரூ. 10,500/- தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன்.232280/04153 எஸ். பாரதி, 15, ஈஸ்வரன் கோயில் அக்ரஹாரம், மணலூர் பேட்டை - 605 754.

◆ Iyer, Vadama (N.Arcot) Srivatsam, Krithigai 31/175cm, B.Com., MNC, Rs. 23,000/- p.m. Bangalore seeks home-loving girl. Contact : 044-2625 8908 N. Lakshmikanathan, 100, Thillai Nagar Extension, Korattur, Chennai - 600 080.

◆ Vadamal, Bharadwajam, Visakam, 41/172/40,000/- p.m. (MCSE Radio Officer-Passenger ship) Merchant Navy. Seeks Iyer bride. Subsect no bar. Mrs. B.

ஜூலை மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி : 5.6.2006

Gomathi, Plot No. 24, Door No. 5, First Street, A.V.M. Nagar, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Tel : 2376 5023, 2376 5662.

◆ Kannada Madhwa Boy, MCA, 25.11.1978/187cm, Aruvelu, Uthram-4, Bharadwaja, Pious, Clean Habits, Software Engineer/ IBM, Bangalore. Seeks graduate girl with good family values. Contact : Krishnamurthy, Advocate, 4/151, NGGO Colony, Coimbatore - 641 022. Phone : 0422-2645506

◆ Tamil Iyer, Vadama, Koundinya, 30/175 Uthram, M.Sc., MMS, fair, Handsome, Employed IT MNC seeks educated, employed fair, good-looking girl not above 26 years apply with horoscope. Lalitha Ramanan, 2, Ravi Apartments, Naughar Road, Mulund (East), Mumbai - 400 081.

◆ தாரகாயண கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம், பெங்களூரில் மாதம் ரூ. 5000/- வருமானமுள்ள, 32 வயது, ஏசி மெக்கானிக்குக்கு, வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். வெங்கட்ராமன், 1, முதல் கிராஸ், ஜெயந்தி நகர் எக்ஸ்டென்ஷன், பெங்களூர் - 560 043. ஃபோன்: 080-2273 6359.

◆ ஐயங்கார், வயது 35, ரோஹிணி, நைத்ருப காச்யபம், சிவப்பு நிறம், மிக உயரம், பி.யு.சி. தனியார் வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 3000/- நடுத்தர குடும்பத்துப் பெண் தேவை. எளிய திருமணம். ஃபோன்:2374 0569 (040) 23740590 (040) Mrs. Seetha Raghavan, 102, Jyothi Manor, Srinagar Colony, Hyderabad - 560 073.

◆ Iyer, Vathima, Kasyabha, Dec. 80, Rohini, 6.2', B.E. MNC, Bangalore seeks suitable bride. Subsect no bar. Contact with horoscope and Biodata. S. Anantharaman, Kasyabha Melakaveri, Kumbakonam - 612 002. Phone : 0435-2480063/95435-2480063

◆ Vadagalai, Bharathwajam, Parents seek horoscope of educated spinster 34-38 good-looking matching to 1965 Chithirai two 1965, propertied son Chennai employed, graduate Supervisor in Pvt. Company with income from investment IAF Pension above 1.75 lac p.a. Ranganathan, 'Sri Rangarama', 29/ 8A Ari St., Extn., Tiruppattur - VLR.635 601.

மணமகன் தேவை

◆ தஞ்சை சுத்த சைவப் பிள்ளை, அவிட்டம், 17.09.75, B.A. (corporate) நான்காம் பெண் ஐந்தாம் குழந்தை 5.2', செந்நிறம், அழகானவர், சைவ பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. ஃபோன்: 044-22531145. பெட்டி எண் : 29411

◆ Iyer, Vadamal, Athreyam, Rohini, 21.11.1983, 5.2', good looking M.Com., seeks well educated (Professionally qualified) Vadamal Boy with clean habits. Boy preferably born after 1.4.78, send horoscope bio-data. Ph : 044-2481 5240, 98413-51327 Box No. 29412

◆ வடமாள், கௌசிகம், உத்திராடம் (மகரம்), 34, சட்டப்படி விவாகரத் தான பட்டதாரி பெண்ணுக்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். தாரமிழந்தவர்கள்/விவாகரத்தானவர் களுக்கு குழந்தையில்லாமல் இருப்பது அவசியம். பெட்டி எண் : 29413

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Pusam, 29, 5.6', fair, B.A. GNIIT, Software professional in Bangalore, 4.8 lakhs, pa, seeks smartha groom, Subsect no bar. Send horoscope with biodata. Phone : 080-2364 0542, Box No. 29414

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Pooram, 06 Mar.1977, 157cms, M.C.A. working MNC-Chennai seeks professionally qualified bride groom (Vadamal/ Brahacharanam), upto 32 years, working in India. Contact : 044-22234213, +91 98419 70022, email:ramanathan.surya@sify.com Box No. 29415

◆ Madhwa Desistha, Athreya, Aswini, 7.9.82, 5.2', B.Tech., Wipro Chennai, Seeks professionally well qualified and well employed boy below 30. R. Gururajan, 524/3, M.T.H. Road, Pattabiram, Ch-72, Ph : 2685 1635. Box No. 29416

◆ Alliance invited from Arco Mudaliar grooms age around 35, professionally qualified, decently employed in Bangalore, clean habits for my daughter 33/5.4', B.Sc., MCA, Chitra, Kanee, Chevai Dosham, good-looking, decently employed in MNC, Bangalore. Phone : 080-57700946. Box No. 29417

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Punarpoosam, Mithunam, Tirunelveli, 5.3', June 1982, M.A. (Psychology), good-looking, wheatish, seeks, well-qualified, boy employed preferably in Mumbai/ Pune. age difference Max 5. Box No. 29418

◆ Iyer girl, Vadama, Kashyaba, Kirthigai, 23/155/B.Com., (MBA) employed seeks well educated employed groom. Preferably from Chennai. Subsect no bar. Box No. 29419

◆ Iyer girl, Vadamal, Kowsikam, Poorattadhi-4, very fair, 30/5.4', working in 'Infosys' (Marketing) Executive, Bangalore, seeks Iyer boy employed in Bangalore.Aound 35 years with cosmopolitan background. Phone :080-56680133. Box No. 29420

◆ Parents of Kowndinya, Kannada Smartha Brahmin, Sep. 1981 born, Anusham/Anuradha Vrichika Rasi, CFA, employed in Bangalore MNC seek Kannada Brahmin groom upto 29, BE/MBA/SWE. Contact : 080-23653065/94483 84107. Box No. 29421.

◆ Tamil Iyer Vadama, Srivatsa, Uthirattadhi-1, 25/B.E., 5.5', slim, fair, beautiful working in T.C.S.

seeks grooms professionaly qualified (B.E. , M.E., M.S. or M.B.A.) in India/ abroad below 30 years. Subsect no bar. Contact : 22240600 email:ID sesh_1949@yahoo.co.in Box No. 29422

◆ **Vadama, Bharadwaja, Uthirattathi, 29/167 P.G. M.N.C. Rs. 5 Lakhs p.a. girl seeks professionally qualified well settled suitable groom horoscope optional Subsect no bar. 044-5525 2493 Box No. 29423**

◆ Iyer, Vadama, Srivastha, UthiramIII, 1979, 5.6', fair, M.Sc., (Bio-Technology) doing Research in Chennai, Legal Divorcee marriage lasted two months, seeks divorcee/widower without issues, professionally PG qualified. Ph : 954222237704. Box No. 29424

◆ Palghat Iyer, Vadamal, Kasyapam, Uthradam, 26 years, 5.2', M.Com., DCA, DISM, JAIIB, Officer in ICICI Bank, Bangalore, First Marriage lasted 4 months divorced on mutual basis. Legal divorcee, seeks professionally qualified. well employed, broadminded, similarly placed boy 30-31 years. Contact : 080-2341 6504, 09845626258 Box No. 29425

◆ Madhwa Kannada Brahmin/ Koundinya, Pooradam III, 25, 163, M.C.A. working S.W./ fair girl seeks suitable bride-groom. 044-2374 2912. Box No. 29426

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Ayilyam-4, M.F.M., 27, 5.2', home-loving girl seeks professionally qualified well employed boy preferably in Chennai with clean habits. Ph : 2248 5028/044 Box No. 29427

◆ **Vadagalai, Kowsigam, Avittam, (3rd padam), 5.7', 23 years, B.Tech (REC) M.Tech. (IIT) employed Chennai seeks boys of 25-28 years with equivalent professional qualification preferably employed within India. Contact : Ph : 0431-2458301. Box No. 29428**

◆ Vadama, Sankruthi Punarpoosam, 1974/152 slim, smart, fair ME, SWE, MNC Bangalore seeks any Brahmin professionally qualified well employed groom Sagothram acceptable. Phone : 044-2377 1577 horoscope to Box No. 29429

◆ Iyer, Vadhimal, Kabhilam, Sadhayam, December 1981, Graduate employed seeks graduate employed groom upto 29 years respond horoscope, Bio-family data Sevvoy Dhosham acceptable. Contact : 0265-2714029. Box No. 29430

◆ Iyer, Vadamal, Naithrubkashybam, Sadayam, 1981, 150 cms, MS (IT) Bharathidasan University fair complexion home-loving willing to work if required seeks well employed groom same sect or Brahacharanam. Contact : 0431-2715019. Box No. 29431

◆ Telugu Brahmin Girl, Mulakanadu, vadoolasa, Mrigasirsam, 6.6.1978, 150 cms,

B.A. Pvt. Co., New Delhi, seeks Telugu Brahmin Boy, Graduate/ PG, well employed, decent family. Subsect no bar. Box No. 29432

◆ Ohm Sri Sai Ram, Iyer, Vadama, Nithrupa Kashyapa Aswini, 9.10.76/155 cms, Wheatish M.Sc., M.Phil., working in Bangalore seeks professional well settled groom from respectable family. Subsect no bar. Box No. 29433

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Pooradam (2nd), 22/158, B.E. (Compu. Sci.) employed MNC Bangalore seeks professionally qualified well placed grooms upto 28 years with clean habits preferred Swathi, Anusham, Hastam, Thiruvadirai, Poosam, Pooram send horoscope toBox No. 29434

◆ Delhi Born PG/25, Keen on Carnatak Music, employed. Father Tamil speaking Telugu Niyogi Brahmin, Mother Tamil Christian. Seeks well educated and settled professional Tamil boy from broad-minded family. 011-22750866/ email:chandra4@bol.net.in Box No. 29435

◆ Madhwa Kannada Koundinya, Makam, 32/150 B.Com., ICWA, employed in Foreign Bank Company seeks well educated well settled groom any South Indian Brahmin preferably Madhwa Kannada. Phone : 044-2247 3781. Box No. 29436

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthiram II, July 75/165 MCA fair, Software Engineer, Chennai, 20,000 monthly, seeks BE/MCA professional groom earning above 25,000 in India/Abroad. Tel No. 26623775 Box No. 29437

◆ Tamil Iyer, Vadama, Bharatwajam, Uthiram (1), chevvai Dosham, 24/5.4', good-looking, BE, employed Junior Test Engineer reputed Software Company, Chennai seeks well qualified/decently employed Vadama Boy around 28 years with clean habits from respectable family. Send horoscope/Biodata to Box No. 29438

◆ Iyer, Vathimal, 27 years, Bharadwajam, Punarpoosam, 5.4, M.Com., PGDBA, Drawing 3.6 Lakhs p.a. Running Aptech., Computer Centres, seeks professional/well settled bridegroom in India/Abraod. Subsect accepted. Box No. 29439

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsam, Avittam IV, 35/170, B.Com., CAIIB, ICWAI (Inter), Manager, Nationalised Bank, Chennai seeks suitable groom. Ph : 044-2244 5848 Box No. 29440

◆ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Sadayam, Kumba, 25 years, 5ft4", B.E., Software Engineer, Chevvai in 8th place requires suitable groom. Contact : 24711680. Box No. 29441

◆ Brahmin, Iyer, Vadamal, Ayilyam, M.A., 168cms, Spinster, employed, good-looking, seeks professionally qualified well employed bachelor Iyer boy age 46-48 only. Mobile : 9444323413 Box No. 29442

◆ Vadamal, Srivatsam, Moolam (3), 24, 5.2', M.Sc., M.Phil., (Physics), Teacher Pvt. School, Music Lower, seeks well qualified and employed bridegroom with clean habits. Phone : 04288-244296, 080-26688800 Box No. 29443

◆ Brahacharanam, Kausika, Uttarattadhi, 26/153, Diploma Music, DMT, home-loving, Orthodox girl seeks Brahacharanam/ Vadama groom 28-31 Decently employed in South India. Ph : 42018193. email:kbhas62@rediffmail.com Box No. 29444

◆ Parents of US Citizen, 24 y/o tall and beautiful looking for MD Brahmin Iyengar grooms. email: sranga@sbcglobal.net Box No. 29445

◆ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, அசுபதி, மாநிறம், 03.10.1974, M.Sc., M.Phil., சென்னை சுயநிதிக் கல்லூரி விரிவுரையாளர், மணமகளுக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 044-22761139 பெட்டி எண் : 29446

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Poorattadhi, Diploma, 23, girl seeks well employed boy salary above 10,000 preferably Bank/ MNC/Software. S. Krishnamurthy, 222, Selvi Jayakumar Street, Golden George Nagar, Nerkundram, Chennai - 600 107. Phone : 044/2656 2022.

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், 24, விசாகம், துலாம், அரசுப் பணி, 8ல் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணிற்கு நிரந்தரப் பணியில் உள்ள வரன் தேவை. திருமதி சுதந்திரா கிருஷ்ண மூர்த்தி, 8, நித்யா நகர் முதல் தெரு, கன்னங்குறிச்சி ரோடு, சேலம் - 8. தொலைபேசி - 2404079.

◆ Vadamal, Vadhoolam, Kettai-2, 24/5.2', M.Sc., M.Phil (Maths), Suddha Jadhagam, seeks well qualified well employed groom upto 30 years. Subsects no bar. R. Visvanathan, 9-1-28 Kovil Street, Batlagundu - 624 202. Ph : 04543-263159.

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsa, Punarpoosam, 29.3.77, 5.4', fair, good-looking B.Sc., MBA Officer, ICICI Bank, Professionally well qualified Engineers Ph.d./CA M.B.B.S. placed groom with clean habits upto 34 years preferred. V.S. Padmanabhan, 202, SCT Nagar, Behind Pattom Govt. Girls School, Pattom Thiruvananthapuram - 695 004. Phone : 0471-2550556.

◆ ஐயர், வடமாள், ஹரிதம், திருவோணம் 23, P.G. Health Care & Hospital Management, 5.2', 7வது இடத்தில் சனி (அ) செவ். பொருந்திய ஜாதகத்துடன் வடமாள பையன் பயோடேட்டா. கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு தொடர்பு கொள்ள வும். K.S. Subramanian, 9/2 Ashok Nagar East, Karumandapam, Trichy - 620 001. 9345159997

◆ Iyer, Ashtasahasram, Bharathwajam, Ayilyam(3), Suddha Jadhagam, 08/1981, 163cm, B.Com., MFM, (ICICI Bank Temporary) seeks suitable groom. Subsect no bar. R. Muthukrishnan, B1, Sowraag Srivaidhya, No. 11, 22nd Street, Nanganallur, Chennai - 600 061. Phone : 22241337.

பிடியுங்க ஐடியா!



கறையில்லை கவலையில்லை!

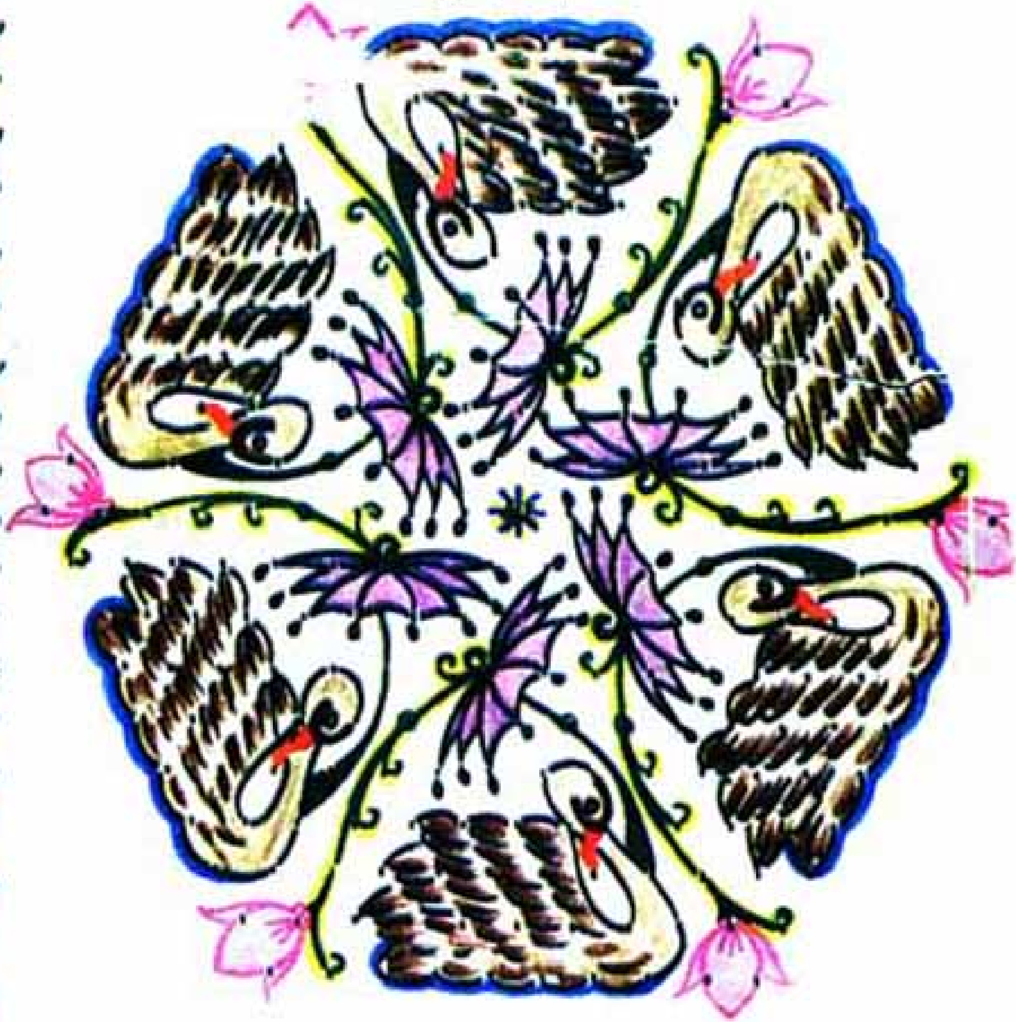
கல்யாணத்தன்று காலையில், காசி யாத்திரை முடிந்து மண மக்களை ஊஞ்சலில் அமர வைத்தார்கள்! பால் பழம் கொடுத்து முடிந்த பின் சுமங்கலிகள் 'சுத்துப்படி' சுற்றி போட்டுக் கொண்டு இருந்தனர். பட்டுப் புடவை சரசரக்க பெண்கள் கூட்டம் மாப்பிள்ளை பெண்ணைச் சுற்றிக் குழுமியிருந்தனர். வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்த பெண்மணியின் பட்டுப் புடவையில் 'சொத்' என்று சுத்துப்படி உருண்டை ஒன்று விழுந்து புடவையைக் கறைபடச் செய்ய, ஓடி பின் நகர்ந்தவர், இன்னொரு பெண் மீது விழ, அவர் கீழே கிடந்த மற்றொரு உருண்டையை மிதிக்க, ஒரே களேபரம். ஒவ்வொரு கல்யாணத்திலும் இதே நிலைதான்.

சமீபத்தில் நான் சென்றிருந்த ஒரு திருமணத்தில் சுத்துப்பிடி உருண்டைகளை அழகாக சிறு சிறு பிளாஸ்டிக் கவர்களில் போட்டு வைத்திருந்தனர். கவரோடு திருஷ்டி சுற்றி வீசிய போது யார் மீது பட்டாலும் கவலையில்லை; கறையில்லை. கீழே விழுந்த உருண்டைகளும் கவரோடு இருந்ததால் சுத்தம் செய்யவும் எளிதாயிற்று. இந்த ஐடியாவை மற்றவர்களும் பின்பற்றலாமே!

- ஜி. பிரகதா,
சிவகங்கை.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No.TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No.WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar June 2006 issue

19 புள்ளியில் ஆரம்பம் 10 புள்ளியில் நிறுத்தம்
இடைப்புள்ளி



- பாரதி பாலாஜி, கடலூர்.

அட்டைப்படம் : யோகா


என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
ஜூன் 2006 இதழுடன் இலவச இணைப்பு
மேனிப் பராமரிப்பு
என்றென்றும்...
CINTHOL
CINTHOL
ஸின்த்தால்
டிப்ஸ்–64


என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
ஜூன் 2006 இதழுடன் இலவச இணைப்பு
மேனிப் பராமரிப்பு
என்றென்றும்...
CINTHOL
CINTHOL
ஸின்த்தால்
டிப்ஸ்–64

வெயிலும் வியர்வையும் நமது
சருமத்தைப் படாதபாடுபடுத்திக்
கொண்டிருக்கும் இச் சமயத்தில்,
இதோ வாசகிகளுக்காக
அருமையான
'மேனிப் பராமரிப்பு - 64'
டிப்ஸ்களைத் தந்திருக்கிறோம்.
ஆங்கில, ஆயுர்வேத
மருத்துவத்தின் அடிப்படையில்
தரப்பட்டிருக்கும் இந்த நம்பகமான
யோசனைகள் நீங்கள் அனைவரும்
அழகாய், ஆரோக்கியமாய் மிளிர,
உதவும் என்று நம்புகிறோம்.

- ஆசிரியர்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வெயிலும் வியர்வையும் நமது
சருமத்தைப் படாதபாடுபடுத்திக்
கொண்டிருக்கும் இச் சமயத்தில,
இதோ வாசகிகளுக்காக
அருமையான
'மேனிப் பராமரிப்பு - 64'
டிப்ஸ்களைத் தந்திருக்கிறோம்.
ஆங்கில, ஆயுர்வேத
மருத்துவத்தின் அடிப்படையில்
தரப்பட்டிருக்கும் இந்த நம்பகமான
யோசனைகள் நீங்கள் அனைவரும்
அழகாய், ஆரோக்கியமாய் மிளிர,
உதவும் என்று நம்புகிறோம்.

- ஆசிரியர்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!









சருமப் பராமரிப்புக்கு மிக
எளிமையான, செலவில்லாத வழி
ஒன்று இருக்கிறது. நிறையத் தண்ணீர்
குடியுங்கள். அதற்காக 'காபி, டீ,
கோலா போன்றவற்றிலும் தண்ணீர்ச்
சத்து உண்டே' என்றபடி அவற்றை
அதிகமாக உள்ளே தள்ளிக்
கொண்டிருக்க வேண்டாம். அவற்றில்
உள்ள பிற விஷயங்கள் சருமத்தை
உலர்ந்து போக வைப்பதோடு
'டல்'லாகவும் காட்சி அளிக்க
வைக்கின்றன.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 197

சத்து நிறைந்த உணவை உட்கொள்ளவும். காய்கறிகளும் பழங்களும், ஆரோக்கியமான சருமம் தரும். அதுவும் வைட்டமின் சத்தும், தண்ணீர் அளவும் அதிகம் கொண்ட காய்கறிகளும், பழங்களும் என்றால் மேலும் நல்லது. வைட்டமின் ஏ, ஈ, சி ஆகியவை 'ஆன்டி-டாக்ஸிடன்ட்ஸ்'. இவை சூரிய வெப்பத்தினால் ஏற்படும் சருமப் பாதிப்புகளைக் குறைப்பதோடு சருமம் புற்றுநோயைத் தவிர்ப்பதிலும் பங்கு வகிக்கின்றன.



சத்து நிறைந்த உணவை உட்கொள்ளவும். காய்கறிகளும் பழங்களும், ஆரோக்கியமான சருமம் தரும். அதுவும் வைட்டமின் சத்தும், தண்ணீர் அளவும் அதிகம் கொண்ட காய்கறிகளும், பழங்களும் என்றால் மேலும் நல்லது. வைட்டமின் ஏ, ஈ, சி ஆகியவை 'ஆன்டி-டாக்ஸிடன்ட்ஸ்'. இவை சூரிய வெப்பத்தினால் ஏற்படும் சருமப் பாதிப்புகளைக் குறைப்பதோடு சருமம் புற்றுநோயைத் தவிர்ப்பதிலும் பங்கு வகிக்கின்றன.



மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

198 Supplement to Mangayar Malar June 2006



சிலருக்கு அதிகமாகச் சுரக்கும்
வியர்வையே கூட சருமத்துக்கு
அலர்ஜியை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
சருமத்தைப் பராமரிக்க
வேண்டுமானால் மணிக்கணக்கில்
குளிக்கக் கூடாது. பத்து நிமிடம்
போதுமானது. வெதுவெதுப்பான
தண்ணீர்தான் சிறந்தது.
கொதிக்கும் நீரில் குளிக்க
வேண்டாம். அது சருமத்தை
நிச்சயம் பாதிக்கும்.
பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்
CINTHOL
CINTHOL



சிலருக்கு அதிகமாகச் சுரக்கும்
வியர்வையே கூட சருமத்துக்கு
அலர்ஜியை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
சருமத்தைப் பராமரிக்க
வேண்டுமானால் மணிக்கணக்கில்
குளிக்கக் கூடாது. பத்து நிமிடம்
போதுமானது. வெதுவெதுப்பான
தண்ணீர்தான் சிறந்தது.
கொதிக்கும் நீரில் குளிக்க
வேண்டாம். அது சருமத்தை
நிச்சயம் பாதிக்கும்.
பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்
CINTHOL
CINTHOL



முகத்தில் நிறைய கரும்புள்ளிகள் இருக்கின்றனவா? நன்கு அடித்த (ஸ்மாஷ் செய்த) முட்டைகோஸ் ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்துக் கொண்டு அதோடு பன்னீர் ரோஜாவைப் பாலில் பிசைந்து அதில் ஒரு டீஸ்பூனும், கொஞ்சம் தேனும் விட்டு கலக்குங்கள். கொஞ்சம் பன்னீரும் விடலாம். இந்தக் கலவையை முகத்தில் தேய்த்துக் கொண்டு பதினைந்து நிமிடங்கள் உலரவிடுங்கள். பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரினால் முகத்தைக் கழுவுங்கள். அதன் பிறகு குளிர்ந்த நீரினால் முகத்தை அலம்பிக் கொள்ளுங்கள். இப்படி வாரம் இரண்டு முறை செய்து வந்தால் முகம் பளீர் என்று ஆகும். கரும்புள்ளிகள் மறையும். புத்துணர்ச்சி பெறுவீர்கள்.



முகத்தில் நிறைய கரும்புள்ளிகள் இருக்கின்றனவா? நன்கு அடித்த (ஸ்மாஷ் செய்த) முட்டைகோஸ் ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்துக் கொண்டு அதோடு பன்னீர் ரோஜாவைப் பாலில் பிசைந்து அதில் ஒரு டீஸ்பூனும், கொஞ்சம் தேனும் விட்டு கலக்குங்கள். கொஞ்சம் பன்னீரும் விடலாம். இந்தக் கலவையை முகத்தில் தேய்த்துக் கொண்டு பதினைந்து நிமிடங்கள் உலரவிடுங்கள். பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரினால் முகத்தைக் கழுவுங்கள். அதன் பிறகு குளிர்ந்த நீரினால் முகத்தை அலம்பிக் கொள்ளுங்கள். இப்படி வாரம் இரண்டு முறை செய்து வந்தால் முகம் பளீர் என்று ஆகும். கரும்புள்ளிகள் மறையும். புத்துணர்ச்சி பெறுவீர்கள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

200 Supplement to Mangayar Malar June 2006



மோரை சருமத்தில் தடவிக் கொண்டு
பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறினால்
அது சருமத்தில் உள்ள அதிகப்படி
எண்ணெய்ப் பசையை நீக்கிவிடும்.
அதே சமயம் அது சருமத்தை உலர
வைத்துவிடாது. கேரட் ஜூஸை
தினமும் தடவிக் கொண்டு வந்தால்
முகம் மாசுமருவின்றி ஆகும்.







மோரை சருமத்தில் தடவிக் கொண்டு
பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறினால்
அது சருமத்தில் உள்ள அதிகப்படி
எண்ணெய்ப் பசையை நீக்கிவிடும்.
அதே சமயம் அது சருமத்தை உலர
வைத்துவிடாது. கேரட் ஜூஸை
தினமும் தடவிக் கொண்டு வந்தால்
முகம் மாசுமருவின்றி ஆகும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





தேன், யோகர்ட், பாதாம்
பருப்பு ஆகியவற்றை முகத்தில்
தடவி ஐந்து நிமிடங்கள்
பொறுத்து வெதுவெதுப்பான
நீரினால் கழுவினால் முகம்
அழகுடன் மிளிரும். ஆப்பிள்,
தக்காளியும் நல்ல ப்ளீச்சிங்
ஏஜண்ட்! முகத்தில் பூசியும்
கழுவலாம். ஜூஸாக
அடித்தும் சாப்பிடலாம்.
அப்புறமென்ன? அழகோ
அழகு நீங்கதான்!



தேன், யோகர்ட், பாதாம்
பருப்பு ஆகியவற்றை முகத்தில்
தடவி ஐந்து நிமிடங்கள்
பொறுத்து வெதுவெதுப்பான
நீரினால் கழுவினால் முகம்
அழகுடன் மிளிரும். ஆப்பிள்,
தக்காளியும் நல்ல ப்ளீச்சிங்
ஏஜண்ட்! முகத்தில் பூசியும்
கழுவலாம். ஜூஸாக
அடித்தும் சாப்பிடலாம்.
அப்புறமென்ன? அழகோ
அழகு நீங்கதான்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

202 Supplement to Mangayar Malar June 2006



உங்கள் முகம் தனி ஒளியுடன்
திகழ்வதற்கு இதோ சில
ஆலோசனைகள். இடுப்புக்கு மேல்
உள்ள பகுதியை முன்னுக்குக்
கொண்டு வாருங்கள். தலை
தரையைத் தொடுவது போல முயற்சி
செய்யட்டும். அப்படியே கொஞ்ச
நேரம் இருங்கள். பிறகு கொஞ்சம்
கொஞ்சமாக நிமிருங்கள்.
தலைப்பகுதிக்கு ரத்தம் அதிகமாகப்
பாய்வதால் புத்துணர்ச்சி
ஏற்படுகிறது. இந்தப் பயிற்சியை சில
முறை செய்து வந்தால் தொடர்ந்து
ஃபிரஷ்ஷாக இருக்கும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 203

தக்காளி சாறு ஒரு டீஸ்பூன், ஆரஞ்சுச் சாறு ஒரு டீஸ்பூன், முல்தானிமிட்டி அரை டீஸ்பூன், சந்தனப் பவுடர் அரை டீஸ்பூன், கடலை மாவு அரை டீஸ்பூன், இந்தக் கலவையை பன்னீருடன் குழைத்துப் பூச சருமம் பொலிவு பெறும்.



தக்காளி சாறு ஒரு டீஸ்பூன், ஆரஞ்சுச் சாறு ஒரு டீஸ்பூன், முல்தானிமிட்டி அரை டீஸ்பூன், சந்தனப் பவுடர் அரை டீஸ்பூன், கடலை மாவு அரை டீஸ்பூன், இந்தக் கலவையை பன்னீருடன் குழைத்துப் பூச சருமம் பொலிவு பெறும்.



மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

204 Supplement to Mangayar Malar June 2006



கண்களுக்குக் கீழே சுருக்கங்கள்
ஏற்பட்டால் அதற்குக் காரணம்
நீங்கள் சரியாகத் தூங்காததாகக்
கூட இருக்கலாம். தினமும் ஆறு
மணி நேரங்களாவது தூங்குங்கள்.
குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கி
எழுந்தால் மேலும் நல்லது.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





கண்களுக்குக் கீழே சுருக்கங்கள்
ஏற்பட்டால் அதற்குக் காரணம்
நீங்கள் சரியாகத் தூங்காததாகக்
கூட இருக்கலாம். தினமும் ஆறு
மணி நேரங்களாவது தூங்குங்கள்.
குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்கி
எழுந்தால் மேலும் நல்லது.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 205



அந்தக் காலத்தில் பாலாறும்
தேனாறும் ஓடியதாம்.
அப்படியானால் அப்போது
மக்களின் சருமம் ஒளி
பொருந்தியதாக இருந்திருக்க
வாய்ப்பு உண்டு! தேனும் பாலும்
கலந்த கலவையை முகத்தில்
தடவிக் கொண்டால் முகம்
பளிச்சென்று இருக்கும்.



அந்தக் காலத்தில் பாலாறும்
தேனாறும் ஓடியதாம்.
அப்படியானால் அப்போது
மக்களின் சருமம் ஒளி
பொருந்தியதாக இருந்திருக்க
வாய்ப்பு உண்டு! தேனும் பாலும்
கலந்த கலவையை முகத்தில்
தடவிக் கொண்டால் முகம்
பளிச்சென்று இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!
206 Supplement to Mangayar Malar June 2006



வியர்வையால் துர்நாற்றம்
வீசுகிறதென்றால் அடிக்கடி
குளிர்ந்த நீரில் குளியுங்கள்.
குளிக்கும்போது அந்தத்
தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன்
கஸ்தூரி மஞ்சள் தூளையும்
இரண்டு சொட்டு சந்தன
எண்ணெயையும் கலந்துவிட்டுக்
குளிக்கலாம். உடலும் கமகம....
மனசும் கமகம...





வியர்வையால் துர்நாற்றம்
வீசுகிறதென்றால் அடிக்கடி
குளிர்ந்த நீரில் குளியுங்கள்.
குளிக்கும்போது அந்தத்
தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன்
கஸ்தூரி மஞ்சள் தூளையும்
இரண்டு சொட்டு சந்தன
எண்ணெயையும் கலந்துவிட்டுக்
குளிக்கலாம். உடலும் கமகம....
மனசும் கமகம...





கை, கால்களிலும், மற்ற
இடங்களிலும் உள்ள முடியை நீக்க,
ரேஸர், பிளேடு போன்ற
கரடுமுரடான சமாசாரங்களைக்
கையாளாதீர்கள். இதனால் சருமம்
தடித்து, அழகே குலைந்துவிடும்.
தரமான ஹேர் ரிமூவர் கொண்டு
தேவையற்ற ரோமத்தை நீக்குவதே
நல்லது.



கை, கால்களிலும், மற்ற
இடங்களிலும் உள்ள முடியை நீக்க,
ரேஸர், பிளேடு போன்ற
கரடுமுரடான சமாசாரங்களைக்
கையாளாதீர்கள். இதனால் சருமம்
தடித்து, அழகே குலைந்துவிடும்.
தரமான ஹேர் ரிமூவர் கொண்டு
தேவையற்ற ரோமத்தை நீக்குவதே
நல்லது.

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

208 Supplement to Mangayar Malar June 2006



கால்கள் வறவறவென்று அழகில்லாமல்
தோற்றமளிக்கிறதா? சூப்பர் மார்க்கெட்டில்
ஜெலட்டின் விற்கும். இதில் நூறு கிராம்
வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். அதனுடன்
டிஸ்டில்ட் தண்ணீர் ஒரு கப் சேர்த்து பசை
போல் ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதில்
இரண்டு டீஸ்பூன் ஆரஞ்சு சாறை விட்டுக்
கலக்குங்கள். இந்தக் கலவையை ஃப்ரிஜ்ஜில்
இருபது நிமிடங்களுக்கு வைக்க வேண்டும்.
முதலில் கால்களில் இலேசான ஆலிவ்
எண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டு அதன்
மேல் மேற்படி கலவையைத் தடவிக்
கொள்ளுங்கள். இருபது நிமிடங்களுக்குப்
பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரில் கால்களைக்
கழுவுங்கள். உங்கள் எண்ணம்
நிறைவேறும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



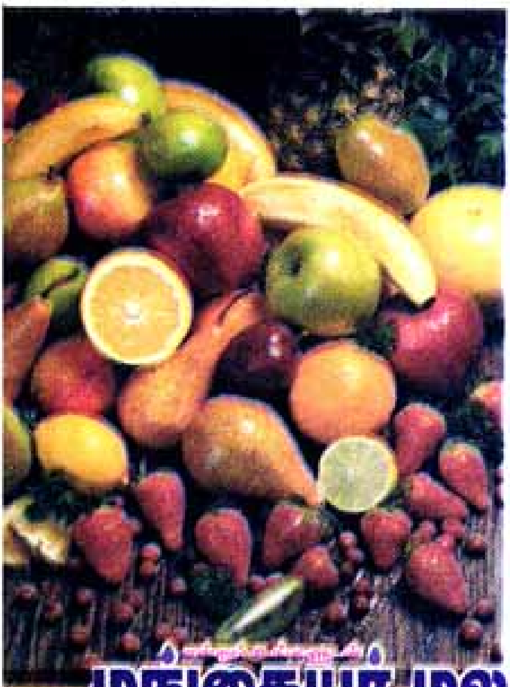


கால்கள் வறவறவென்று அழகில்லாமல்
தோற்றமளிக்கிறதா? சூப்பர் மார்க்கெட்டில்
ஜெலட்டின் விற்கும். இதில் நூறு கிராம்
வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். அதனுடன்
டிஸ்டில்ட் தண்ணீர் ஒரு கப் சேர்த்து பசை
போல் ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதில்
இரண்டு டீஸ்பூன் ஆரஞ்சு சாறை விட்டுக்
கலக்குங்கள். இந்தக் கலவையை ஃப்ரிஜ்ஜில்
இருபது நிமிடங்களுக்கு வைக்க வேண்டும்.
முதலில் கால்களில் இலேசான ஆலிவ்
எண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டு அதன்
மேல் மேற்படி கலவையைத் தடவிக்
கொள்ளுங்கள். இருபது நிமிடங்களுக்குப்
பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரில் கால்களைக்
கழுவுங்கள். உங்கள் எண்ணம்
நிறைவேறும்.

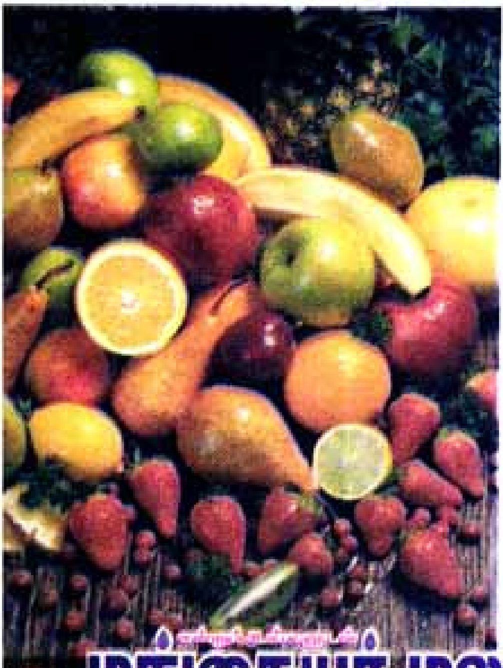


பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





மசாலா உணவு வகை என்றால் நாக்கில் நீர் ஊறும்தான். ஆனால் கட்டுப்பாடு தேவை. வறுத்த, பொரித்த, உணவு வகை சருமத்துக்கு ஏற்றதல்ல. நொறுக்குத்தீனி சாப்பிட தோன்றும் போதெல்லாம் ஃப்ரெஷ்ஷான பழங்களை நிறைய சாப்பிடுங்கள்!



மசாலா உணவு வகை என்றால் நாக்கில் நீர் ஊறும்தான். ஆனால் கட்டுப்பாடு தேவை. வறுத்த, பொரித்த, உணவு வகை சருமத்துக்கு ஏற்றதல்ல. நொறுக்குத்தீனி சாப்பிட தோன்றும் போதெல்லாம் ஃப்ரெஷ்ஷான பழங்களை நிறைய சாப்பிடுங்கள்!

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

210 Supplement to Mangayar Malar June 2006





Supplement to Mangayar Malar June 2006 211



ஆரஞ்சுப் பழத்தை நறுக்கி அதன் சாறை முகத்தில் தேய்த்துக் கொள்ளவும். இருபது நிமிடங்களுக்குப் பிறகு தண்ணீரினால் நன்கு முகத்தைக் கழுவுங்கள். முகம் புத்துணர்வோடு இருப்பதை உணர்வீர்கள். ஆனால் ஒரு எச்சரிக்கை. உலர்ந்த சருமம் கொண்டவர்கள் இந்த வழிமுறையைப் பின்பற்ற வேண்டாம்.



ஆரஞ்சுப் பழத்தை நறுக்கி அதன் சாறை முகத்தில் தேய்த்துக் கொள்ளவும். இருபது நிமிடங்களுக்குப் பிறகு தண்ணீரினால் நன்கு முகத்தைக் கழுவுங்கள். முகம் புத்துணர்வோடு இருப்பதை உணர்வீர்கள். ஆனால் ஒரு எச்சரிக்கை. உலர்ந்த சருமம் கொண்டவர்கள் இந்த வழிமுறையைப் பின்பற்ற வேண்டாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

212 Supplement to Mangayar Malar June 2006



சங்கிலியைத் தொடர்ந்து அணிவதால்
வியர்வை சேர்ந்து சேர்ந்து கழுத்தில்
சங்கிலி அணியும் பகுதி கறுப்பாகிடும்.
இளம் நுங்கு நீர், உருளைக்கிழங்கு
ஜூஸ், தக்காளிச் சாறுகளுடன்
வெள்ளை கொண்டைக் கடலை
மாவைச் சேர்த்து, கூழ் போல ஆக்கிக்
கொண்டு கறுப்பாக உள்ள
இடத்தில் பூசிக் கழுவுங்கள். இப்படி
வாரத்துக்கு மூன்று முறை செய்தால்
சருமத்தின் கருமை சீக்கிரமே
நீங்கிவிடும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





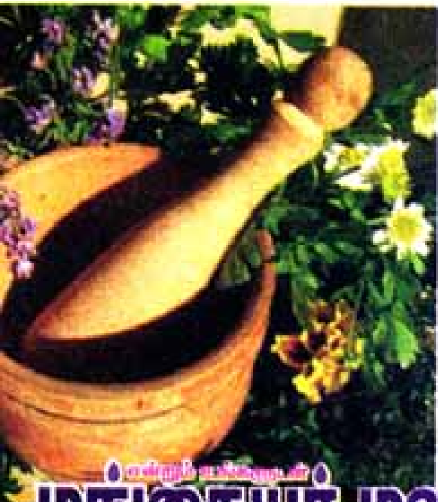
சங்கிலியைத் தொடர்ந்து அணிவதால்
வியர்வை சேர்ந்து சேர்ந்து கழுத்தில்
சங்கிலி அணியும் பகுதி கறுப்பாகிடும்.
இளம் நுங்கு நீர், உருளைக்கிழங்கு
ஜூஸ், தக்காளிச் சாறுகளுடன்
வெள்ளை கொண்டைக் கடலை
மாவைச் சேர்த்து, கூழ் போல ஆக்கிக்
கொண்டு கறுப்பாக உள்ள
இடத்தில் பூசிக் கழுவுங்கள். இப்படி
வாரத்துக்கு மூன்று முறை செய்தால்
சருமத்தின் கருமை சீக்கிரமே
நீங்கிவிடும்.



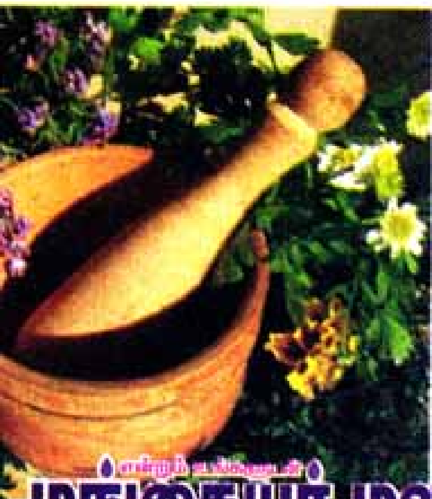
பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 213



முகச் சுருக்கங்களைப் போக்க சந்தனப் பவுடர், பன்னீர், கிளிசரின் ஆகியவற்றின் கலவையை அந்தப் பகுதியில் தடவிக் கொண்டு பத்து நிமிடங்கள் ஊறவேண்டும். பிறகு பச்சைத் தண்ணீரால் அந்த இடத்தை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். தொடர்ந்து இப்படிச் செய்தால் சுருக்கங்கள் மறைந்து 'பளிச்' தோற்றம் கிடைக்கும்.



முகச் சுருக்கங்களைப் போக்க சந்தனப் பவுடர், பன்னீர், கிளிசரின் ஆகியவற்றின் கலவையை அந்தப் பகுதியில் தடவிக் கொண்டு பத்து நிமிடங்கள் ஊறவேண்டும். பிறகு பச்சைத் தண்ணீரால் அந்த இடத்தை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். தொடர்ந்து இப்படிச் செய்தால் சுருக்கங்கள் மறைந்து 'பளிச்' தோற்றம் கிடைக்கும்.

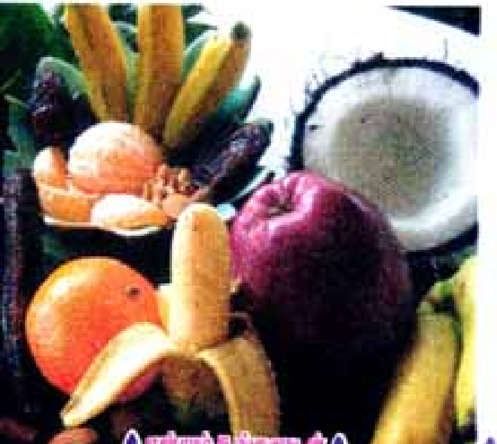
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

214 Supplement to Mangayar Malar June 2006





Supplement to Mangayar Malar June 2006 215



தேன், எலுமிச்சை,
தேங்காய் எண்ணெய்
ஆகியவற்றின் கலவை
உலர்ந்த சருமத்துக்கு ஒரு
நல்ல மாய்ச்சரைஸராகச்
செயல்பட்டு ஈரபதத்தோடு
வைத்திருக்கும்.



தேன், எலுமிச்சை,
தேங்காய் எண்ணெய்
ஆகியவற்றின் கலவை
உலர்ந்த சருமத்துக்கு ஒரு
நல்ல மாய்ச்சரைஸராகச்
செயல்பட்டு ஈரபதத்தோடு
வைத்திருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

216 Supplement to Mangayar Malar June 2006



பருக்கள் உண்டாகக் காரணங்கள் மூன்று. ஒன்று, அந்தப் பருவத்தில் உடலில் சுரக்கும் செக்ஸ் ஹார்மோன்கள். அடுத்தது, முகப் பகுதியிலுள்ள எண்ணெய்ச் சுரப்பிகளின் அதிக செயல்பாடு! அந்தச் சுரப்பிகளின் உள்ளடக்கப் பொருள்களின் கலவையும் மாறுவது கூடுதல் காரணம். மூன்றாவது காரணம் பாக்டீரியா. கடைசி இரண்டு காரணங்களால் பரு ஏற்பட்டிருந்தால் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளலாம். மாறாக செக்ஸ் ஹார்மோன்கள் காரணமாக பரு ஏற்பட்டிருந்தால் அதற்கென எந்தச் சிகிச்சையும் தேவையில்லை. தானாகவே சரியாகிவிடும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 217

சீழ்ப் பிடித்த பருக்கள் என்றால் மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. ஏனென்றால் பிற்காலத்தில் இவற்றால் முகத்தில் வடுக்கள் உண்டாகலாம். (இதுபோன்ற வடுக்களை Derm - aberration எனப்படும் சரும நீக்க சிகிச்சையின் மூலம் சரிசெய்யலாம் என்றாலும் இதையெல்லாமே தொடக்கத்திலே தவிர்த்துவிடலாமே.)



சீழ்ப் பிடித்த பருக்கள் என்றால் மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. ஏனென்றால் பிற்காலத்தில் இவற்றால் முகத்தில் வடுக்கள் உண்டாகலாம். (இதுபோன்ற வடுக்களை Derm - aberration எனப்படும் சரும நீக்க சிகிச்சையின் மூலம் சரிசெய்யலாம் என்றாலும் இதையெல்லாமே தொடக்கத்திலே தவிர்த்துவிடலாமே.)



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

218 Supplement to Mangayar Malar June 2006



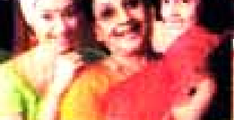
பருக்களில் நான்கு பிரிவுகள் உண்டு. முதல் இரண்டு வகையும் ஆபத்து இல்லாதவை. வைட்டமின் ஏ அடங்கிய க்ரீம், எரித்ரோமைசின் க்ரீம், சல்ஃபர் அடங்கிய க்ரீம்கள் தடவினாலே போதும். மூன்றாவது, நான்காவது பிரிவுப் பரு என்றால் அவை தழும்புகளை ஏற்படுத்துவதைத் தவிர்க்க உள்ளுக்குள்ளும் டெட்ராசைக்ளின் போன்ற மாத்திரைகளை, டாக்டரின் சிபாரிசோடு, உட்கொள்ள வேண்டி இருக்கும்.







பருக்களில் நான்கு பிரிவுகள் உண்டு. முதல் இரண்டு வகையும் ஆபத்து இல்லாதவை. வைட்டமின் ஏ அடங்கிய க்ரீம், எரித்ரோமைசின் க்ரீம், சல்ஃபர் அடங்கிய க்ரீம்கள் தடவினாலே போதும். மூன்றாவது, நான்காவது பிரிவுப் பரு என்றால் அவை தழும்புகளை ஏற்படுத்துவதைத் தவிர்க்க உள்ளுக்குள்ளும் டெட்ராசைக்ளின் போன்ற மாத்திரைகளை, டாக்டரின் சிபாரிசோடு, உட்கொள்ள வேண்டி இருக்கும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 219

கோடைக்காலம் வந்தாலே சிலரது சருமம் கருமை அடைந்து பொலிவிழக்கிறது. தர்பூசணிச்சாறு ஒரு டீஸ்பூன், ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு ஒரு டீஸ்பூன், முல்தானிமிட்டி அரை டீஸ்பூன், சந்தனப்பவுடர் அரை டீஸ்பூன், கடலை மாவு அரை டீஸ்பூன் இவற்றுடன் தேவைப்பட்ட அளவுக்குத் தண்ணீர் விட்டுக் கொண்டு கலந்து கொள்ளவும். இதை முகத்திலும் வெயில் நேரடியாகப்படக்கூடிய இடங்களிலும் பூசிக் கொண்டு கால்மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். பிறகு முகத்தைக் கழுவுங்கள். இப்படி வாரத்தில் இருமுறை செய்து கொண்டால் போதும். உங்கள் சருமம் மின்னும்.



கோடைக்காலம் வந்தாலே சிலரது சருமம் கருமை அடைந்து பொலிவிழக்கிறது. தர்பூசணிச்சாறு ஒரு டீஸ்பூன், ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு ஒரு டீஸ்பூன், முல்தானிமிட்டி அரை டீஸ்பூன், சந்தனப்பவுடர் அரை டீஸ்பூன், கடலை மாவு அரை டீஸ்பூன் இவற்றுடன் தேவைப்பட்ட அளவுக்குத் தண்ணீர் விட்டுக் கொண்டு கலந்து கொள்ளவும். இதை முகத்திலும் வெயில் நேரடியாகப்படக்கூடிய இடங்களிலும் பூசிக் கொண்டு கால்மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். பிறகு முகத்தைக் கழுவுங்கள். இப்படி வாரத்தில் இருமுறை செய்து கொண்டால் போதும். உங்கள் சருமம் மின்னும்.



என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

220 Supplement to Mangayar Malar June 2006



சிலர் சருமத்தை மிகவும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதாக நினைத்துக் கொண்டு 'வறட் வறட்' என்று தேய்த்துக் கொள்வார்கள். இதில் ஒரு பாதகம் இருக்கிறது. சருமத்தின் மேல்பகுதியில் ஒரு மெல்லிய படலம் இருக்கிறது. 'லிபிட் பேரியர்' எனப்படும் இந்தப் படலம், பாக்டீரியாக்களிலிருந்து சருமத்தை முடிந்தவரை பாதுகாக்கும். ஒரு பாதுகாப்பு அரணை நாமே நீக்கிக் கொள்வது புத்திசாலித்தனமா?



Supplement to Mangayar Malar June 2006 221

மாய்ஸ்சரைஸர் தடவிக்
கொள்வதற்கு முன்,
தண்ணீரினால் அந்தப்
பகுதிகளை இலேசாக ஈரமாக்கிக்
கொள்ளுங்கள். இந்த எளிய
செயல், மிகவும் சென்சிடிவான
தன்மையை உண்டாக்கும்.
சருமத்தின் உலர்ந்த
தன்மையைக் குறைக்கும்.



மாய்ஸ்சரைஸர் தடவிக்
கொள்வதற்கு முன்,
தண்ணீரினால் அந்தப்
பகுதிகளை இலேசாக ஈரமாக்கிக்
கொள்ளுங்கள். இந்த எளிய
செயல், மிகவும் சென்சிடிவான
தன்மையை உண்டாக்கும்.
சருமத்தின் உலர்ந்த
தன்மையைக் குறைக்கும்.



என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

222 Supplement to Mangayar Malar June 2006





Supplement to Mangayar Malar June 2006 223



சருமத்துக்கு வயதாவதைத் தடுக்க, சூரியனிடமிருந்து பாதுகாப்பு அளிப்பது மிக முக்கியம். சருமத்தின் மேற்புறத்திலுள்ள ரத்தக் குழாய்கள் பாதிப்படைவதிலிருந்து, சுருக்கங்கள் மற்றும் கருமேனியை உண்டாக்குவது வரை சூரியன் சருமத்துக்கு எதிரியாகவே இருக்கிறது. எனவே நல்ல சன்ஸ்க்ரீன் லோஷனைத் தேர்ந்தெடுத்து தடவிக் கொள்வது புத்திசாலித்தனம்.



சருமத்துக்கு வயதாவதைத் தடுக்க, சூரியனிடமிருந்து பாதுகாப்பு அளிப்பது மிக முக்கியம். சருமத்தின் மேற்புறத்திலுள்ள ரத்தக் குழாய்கள் பாதிப்படைவதிலிருந்து, சுருக்கங்கள் மற்றும் கருமேனியை உண்டாக்குவது வரை சூரியன் சருமத்துக்கு எதிரியாகவே இருக்கிறது. எனவே நல்ல சன்ஸ்க்ரீன் லோஷனைத் தேர்ந்தெடுத்து தடவிக் கொள்வது புத்திசாலித்தனம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

224 Supplement to Mangayar Malar June 2006





Supplement to Mangayar Malar June 2006 225



வயதாக ஆக, முகவாய்க்குக்
கீழ்ப் பகுதியில் அதிக சதை
சேர வாய்ப்பு அதிகம்.
சத்துணவும் உடற்பயிற்சியும்
செய்து உடம்பை
கிண்ணென்று வைத்துக்
கொண்டாலே சருமம் இழந்த
பொலிவை மீண்டும்
பெற்றுவிடும். ஏரோபிக்ஸ்
பயிற்சிகள் ரத்த ஓட்டத்தை
அதிகரிக்கச் செய்து
சருமத்தையும் பொலிவு பெறச்
செய்யும்.



வயதாக ஆக, முகவாய்க்குக்
கீழ்ப் பகுதியில் அதிக சதை
சேர வாய்ப்பு அதிகம்.
சத்துணவும் உடற்பயிற்சியும்
செய்து உடம்பை
கிண்ணென்று வைத்துக்
கொண்டாலே சருமம் இழந்த
பொலிவை மீண்டும்
பெற்றுவிடும். ஏரோபிக்ஸ்
பயிற்சிகள் ரத்த ஓட்டத்தை
அதிகரிக்கச் செய்து
சருமத்தையும் பொலிவு பெறச்
செய்யும்.

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

226 Supplement to Mangayar Malar June 2006





Supplement to Mangayar Malar June 2006 227



கழுத்துப் பகுதியில் சின்ன சின்ன
மருக்கள் தோன்றுகின்றனவா?
இஞ்சிச் சாறையும் வெங்காயச்
சாறையும் கலந்து கொள்ளுங்கள்.
பிறகு முகத்தை நன்கு சோப்புப்
போட்டு (ஆண்டி-பாக்டீரியல் சோப்பு
போடுவது நல்லது) கழுவி விட்டுக்
கொள்ளுங்கள். மேற்படி கலவையை
பருத்தி 'பட்' மூலமாக எடுத்து இந்த
மருவின் மேலும் அதன்
அடிவாரத்திலும் தடவிக்
கொள்ளுங்கள். பலவீனமான, சிறிய
மருக்கள் தானாகவே உதிர்ந்துவிடும்.
பெரிய, நீண்ட நாள் ஆன மருக்களை
அகற்ற நவீன சிகிச்சை உள்ளது.
அழகுக் கலை நிபுணரை நாடுங்கள்.



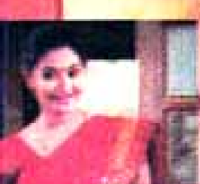
கழுத்துப் பகுதியில் சின்ன சின்ன
மருக்கள் தோன்றுகின்றனவா?
இஞ்சிச் சாறையும் வெங்காயச்
சாறையும் கலந்து கொள்ளுங்கள்.
பிறகு முகத்தை நன்கு சோப்புப்
போட்டு (ஆண்டி-பாக்டீரியல் சோப்பு
போடுவது நல்லது) கழுவி விட்டுக்
கொள்ளுங்கள். மேற்படி கலவையை
பருத்தி 'பட்' மூலமாக எடுத்து இந்த
மருவின் மேலும் அதன்
அடிவாரத்திலும் தடவிக்
கொள்ளுங்கள். பலவீனமான, சிறிய
மருக்கள் தானாகவே உதிர்ந்துவிடும்.
பெரிய, நீண்ட நாள் ஆன மருக்களை
அகற்ற நவீன சிகிச்சை உள்ளது.
அழகுக் கலை நிபுணரை நாடுங்கள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

228 Supplement to Mangayar Malar June 2006



கைகள் மிகவும் வறண்டு
போயிருக்கின்றனவா? அவற்றை
இப்படிச் சரிசெய்யலாம். பத்து அக்ரூட்
பருப்புகளை எடுத்து அரைக்கவும்.
இதோடு ஒரு டீஸ்பூன் தேனைக்
கலந்தால் கூழ் போல் ஆகும். அரை
டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச் சாறு, நூறு கிராம்
தயிர் ஆகியவற்றையும் இதில் நன்கு
கலந்து ஒரு க்ரீம் போல் செய்யுங்கள்.
இதை ஃப்ரீஸரில் முப்பது நிமிடங்கள்
வைக்க வேண்டும். பிறகு இந்த க்ரீமை
எடுத்து கைகளில் தடவிக்
கொள்ளுங்கள். பதினைந்து
நிமிடங்களுக்குப் பிறகு கைகளைத்
தண்ணீரில் கழுவுங்கள். மெத்தென்ற
கைகள் உங்களுக்கே!



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 229

எண்ணெய்ப் பசை கொண்ட சருமம் என்றால் பச்சை திராட்சை, எலுமிச்சை, முட்டையின் வெள்ளைப் பகுதி ஆகியவற்றின் கலவையை சருமத்தின் மீது தடவி இருபது நிமிடங்கள் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரினால் கழுவிக் கொள்ளவாம். திராட்சை சருமத்தை மென்மையாக்குகிறது. முட்டையின் வெள்ளைப் பகுதி சருமத்தின் தொய்வைட் போக்கி இறுக்கமாக்குகிறது.



எண்ணெய்ப் பசை கொண்ட சருமம் என்றால் பச்சை திராட்சை, எலுமிச்சை, முட்டையின் வெள்ளைப் பகுதி ஆகியவற்றின் கலவையை சருமத்தின் மீது தடவி இருபது நிமிடங்கள் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரினால் கழுவிக் கொள்ளவாம். திராட்சை சருமத்தை மென்மையாக்குகிறது. முட்டையின் வெள்ளைப் பகுதி சருமத்தின் தொய்வைப் போக்கி இறுக்கமாக்குகிறது.



மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

230 Supplement to Mangayar Malar June 2006



பலவித 'பரு நீக்கும் க்ரீம்கள்'
மார்க்கெட்டில் உள்ளன. இவை
ஆரம்ப நிலைப் பருக்களை ஓரளவு
போக்க உதவக்கூடும். அதே போல்
இந்த விஷயத்தில் மஞ்சளின்
உதவியும் ஓரளவுக்குத்தான். பலர்
எண்ணிக் கொண்டிருப்பது போல
மஞ்சள் ஒன்றும், பருக்களைப்
பொறுத்தவரை (அவை உருவாவதைத்
தடுக்கவோ, போக்கவோ) அற்புத
நிவாரணி அல்ல.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





பலவித 'பரு நீக்கும் க்ரீம்கள்'
மார்க்கெட்டில் உள்ளன. இவை
ஆரம்ப நிலைப் பருக்களை ஓரளவு
போக்க உதவக்கூடும். அதே போல்
இந்த விஷயத்தில் மஞ்சளின்
உதவியும் ஓரளவுக்குத்தான். பலர்
எண்ணிக் கொண்டிருப்பது போல
மஞ்சள் ஒன்றும், பருக்களைப்
பொறுத்தவரை (அவை உருவாவதைத்
தடுக்கவோ, போக்கவோ) அற்புத
நிவாரணி அல்ல.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





உங்கள் உணவு தட்டைப்
பாருங்கள். அதில் பச்சை,
ஆரஞ்சு, மஞ்சள் போன்ற
நிறங்களில் காய்கறிகள்
அதிகம் இருக்கின்றனவா?
அப்படியானால் நீங்கள்
உங்கள் சருமத்துக்கேற்ற
ஆரோக்கிய
உணவைத்தான்
சாப்பிடுகிறீர்கள்.
கீப் இட் அப்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



உங்கள் உணவு தட்டைப்
பாருங்கள். அதில் பச்சை,
ஆரஞ்சு, மஞ்சள் போன்ற
நிறங்களில் காய்கறிகள்
அதிகம் இருக்கின்றனவா?
அப்படியானால் நீங்கள்
உங்கள் சருமத்துக்கேற்ற
ஆரோக்கிய
உணவைத்தான்
சாப்பிடுகிறீர்கள்.
கீப் இட் அப்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



டீன் ஏஜில் ஏற்படக்கூடிய இன்னொரு
சருமப் பிரச்னையும் உண்டு.
வயிற்றிலும், தொடைப் பகுதியிலும்
நீளமான வெள்ளைக் கோடுகள்
தோன்றலாம். நிறைய உடற்பயிற்சி
செய்வதால் இந்த வெள்ளைக்
கோடுகள் ஏற்படலாம். நடனம் மற்றும்
திடீர் எடை குறைவு முயற்சிகளால்
பெண்களுக்கு இப்படித் தோன்றலாம்.
காலப்போக்கில் மறைந்து விடும்.
எந்தவித மருத்துவச் சிகிச்சையும்
இதற்குத் தேவையில்லை. வைட்டமின்
ஈ எண்ணெயை வேண்டுமானால்
அந்தப் பகுதியில் தடவலாம்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





டீன் ஏஜில் ஏற்படக்கூடிய இன்னொரு
சருமப் பிரச்னையும் உண்டு.
வயிற்றிலும், தொடைப் பகுதியிலும்
நீளமான வெள்ளைக் கோடுகள்
தோன்றலாம். நிறைய உடற்பயிற்சி
செய்வதால் இந்த வெள்ளைக்
கோடுகள் ஏற்படலாம். நடனம் மற்றும்
திடீர் எடை குறைவு முயற்சிகளால்
பெண்களுக்கு இப்படித் தோன்றலாம்.
காலப்போக்கில் மறைந்து விடும்.
எந்தவித மருத்துவச் சிகிச்சையும்
இதற்குத் தேவையில்லை. வைட்டமின்
ஈ எண்ணெயை வேண்டுமானால்
அந்தப் பகுதியில் தடவலாம்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 233



பாதங்களில் நிறைய வெடிப்புகள் இருந்தால் அவற்றைப் போக்க இதோ ஒரு வழி. வெதுவெதுப்பான நீரில் கொஞ்சம் ஆலிவ் எண்ணெய், இரண்டு துளி எலுமிச்சைச் சாறு, கொஞ்சம் கல் உப்பு, ஏதாவது தரமான ஷாம்பூ கொஞ்சம் ஆகியவற்றை நுரை வருமளவுக்குச் சேர்த்துக் கலக்குங்கள். பாதத்தில் பொறுக்கக்கூடிய சூட்டில் உள்ள ஆலிவ் எண்ணெயைத் தேய்த்துக் கொண்டு மேற்படி நீரில் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். பிறகு ஃபுட்-ஸ்க்ராப்பர் அல்லது ப்யூமிஸ் கல்லினால் பாதங்களின் கீழ்ப்புறம் இலேசாகத் தேயுங்கள். இப்படி வாரம் இருமுறை செய்து வந்தால் வெடிப்புக்கள் மறையும். ஆனால் இதைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால்தான் மீண்டும் வெடிப்புகள் தோன்றாமல் இருக்கும்.



பாதங்களில் நிறைய வெடிப்புகள் இருந்தால் அவற்றைப் போக்க இதோ ஒரு வழி. வெதுவெதுப்பான நீரில் கொஞ்சம் ஆலிவ் எண்ணெய், இரண்டு துளி எலுமிச்சைச் சாறு, கொஞ்சம் கல் உப்பு, ஏதாவது தரமான ஷாம்பூ கொஞ்சம் ஆகியவற்றை நுரை வருமளவுக்குச் சேர்த்துக் கலக்குங்கள். பாதத்தில் பொறுக்கக்கூடிய சூட்டில் உள்ள ஆலிவ் எண்ணெயைத் தேய்த்துக் கொண்டு மேற்படி நீரில் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். பிறகு ஃபுட்-ஸ்க்ராப்பர் அல்லது ப்யூமிஸ் கல்லினால் பாதங்களின் கீழ்ப்புறம் இலேசாகத் தேயுங்கள். இப்படி வாரம் இருமுறை செய்து வந்தால் வெடிப்புக்கள் மறையும். ஆனால் இதைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால்தான் மீண்டும் வெடிப்புகள் தோன்றாமல் இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

234 Supplement to Mangayar Malar June 2006



பெரும்பாலும் பள்ளிச் சான்றிதழில்
அடையாளமாக மச்சத்தைக்
குறிப்பிடுவது வழக்கம். ஆனால் சில
சமயம் குறிப்பிட்ட இடங்களில்
ஏற்படக்கூடிய மச்சம் பார்ப்பதற்குச்
சங்கடத்தை ஏற்படுத்தலாம்.
திறமைவாய்ந்த சரும
மருத்துவராலோ, பிளாஸ்டிக்
சர்ஜனாலோ இதுபோன்ற
மச்சங்களை நீக்க முடியும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





பெரும்பாலும் பள்ளிச் சான்றிதழில்
அடையாளமாக மச்சத்தைக்
குறிப்பிடுவது வழக்கம். ஆனால் சில
சமயம் குறிப்பிட்ட இடங்களில்
ஏற்படக்கூடிய மச்சம் பார்ப்பதற்குச்
சங்கடத்தை ஏற்படுத்தலாம்.
திறமைவாய்ந்த சரும
மருத்துவராலோ, பிளாஸ்டிக்
சர்ஜனாலோ இதுபோன்ற
மச்சங்களை நீக்க முடியும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 235



குளிக்கும் நீரில் அரைக்
கோப்பை தேனைக் கலந்து
குளித்தால் சருமம் மிருதுவாகவும்,
மென்மையாகவும் இருக்கும்.
குடிக்கும் நீரில் அரை டேபிள்
ஸ்பூன் தேனைக் கலந்து
பருகினால் ரத்தம் சுத்தமாகும்.
விளைவு... பொன்மேனி!

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



குளிக்கும் நீரில் அரைக்
கோப்பை தேனைக் கலந்து
குளித்தால் சருமம் மிருதுவாகவும்,
மென்மையாகவும் இருக்கும்.
குடிக்கும் நீரில் அரை டேபிள்
ஸ்பூன் தேனைக் கலந்து
பருகினால் ரத்தம் சுத்தமாகும்.
விளைவு... பொன்மேனி!

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

236 Supplement to Mangayar Malar June 2006

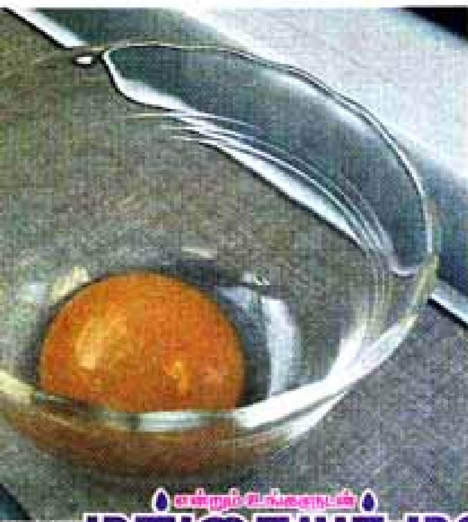




முன்பு முகப்பரு இருந்த இடங்கள்
இப்போது கறுப்பாகத் தெரியலாம்.
அவற்றைப் போக்க வழி உண்டு.
வெள்ளரிச்சாற்றில் பஞ்சை நனைத்து
முகம் முழுவதும் ஒற்றித்
துடையுங்கள். உருளைக்கிழங்குச்
சாறில் தேனைக் குழைத்து இந்தக்
கலவையைக் கறுப்பாக உள்ள
பகுதிகளின் மீது ஒரு முகமூடி போலத்
தடவுங்கள். பத்து நிமிடங்கள்
அப்படியே வைத்திருந்த பிறகு
முகத்தைக் கழுவிக் கொள்ளலாம்.
பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்
CINTHOL
CINTHOL
Supplement to Mangayar Malar June 2006 237



சருமம் பளிச்சென்று இருக்க இதோ
ஒரு சிறந்த ஆலோசனை!
முட்டையில் உள்ள வெள்ளைப்
பகுதியையும் தேனையும் கலந்து
அதை மிருதுவாக முகத்தில் தடவிக்
கொண்டு கால் மணி நேரம்
இருங்கள். பிறகு மெல்ல அந்தப்
படலத்தை நீக்கினால் முகத்திலுள்ள
கறுப்புப் படலம் நீங்கியிருக்கும்.



சருமம் பளிச்சென்று இருக்க இதோ
ஒரு சிறந்த ஆலோசனை!
முட்டையில் உள்ள வெள்ளைப்
பகுதியையும் தேனையும் கலந்து
அதை மிருதுவாக முகத்தில் தடவிக்
கொண்டு கால் மணி நேரம்
இருங்கள். பிறகு மெல்ல அந்தப்
படலத்தை நீக்கினால் முகத்திலுள்ள
கறுப்புப் படலம் நீங்கியிருக்கும்.

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!
238 Supplement to Mangayar Malar June 2006



உடலில் கட்டிகள் ஏற்பட்டால்
பலரும் ஒரு தவறைச் செய்கிறார்கள்.
சோப்பையும், மஞ்சளையும் கலந்து
அந்தக் கட்டியின் மீது
தடவுகிறார்கள். 'தானாக
அமுங்கிவிடும் அல்லது தானாகப்
பழுத்து உடைந்துவிடும்' என்பது
அவர்கள் நம்பிக்கை. இதனால் கட்டி
உடையலாம். ஆனால் பல்வேறு
கிருமிகளால் அங்கு பாதிப்பு
உண்டாகும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





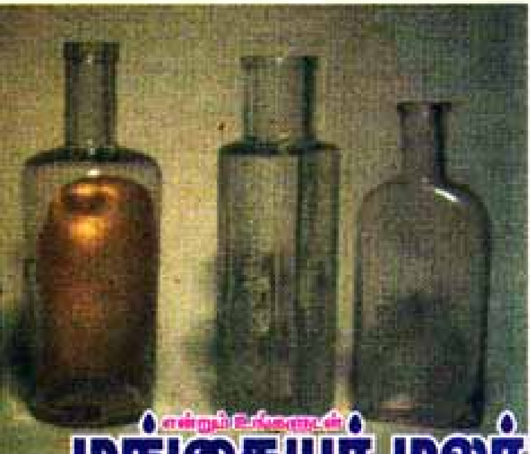
உடலில் கட்டிகள் ஏற்பட்டால்
பலரும் ஒரு தவறைச் செய்கிறார்கள்.
சோப்பையும், மஞ்சளையும் கலந்து
அந்தக் கட்டியின் மீது
தடவுகிறார்கள். 'தானாக
அமுங்கிவிடும் அல்லது தானாகப்
பழுத்து உடைந்துவிடும்' என்பது
அவர்கள் நம்பிக்கை. இதனால் கட்டி
உடையலாம். ஆனால் பல்வேறு
கிருமிகளால் அங்கு பாதிப்பு
உண்டாகும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 239



அதிகமான வாசனையுள்ள நறுமன திரவியங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். அதே போல் பலவித அழகு சாதனங்களை ஒரே சமயத்தில் பயன்படுத்த வேண்டாம். இதனால் சருமம் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு உண்டு. சரும சிகிச்சை மருத்துவர் ஏதாவது சருமம் தடவிக் கொள்வதற்கான மருந்தை சிபாரிசு செய்திருந்தால், அதோடு நீங்கள் வழக்கமாகத் தடவிக் கொள்ளும் மேக்-அப் பொருளையும் பயன்படுத்தலாமா என்பதைக் கேட்டுத் தெளிவு பெறுங்கள்.



அதிகமான வாசனையுள்ள நறுமன திரவியங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். அதே போல் பலவித அழகு சாதனங்களை ஒரே சமயத்தில் பயன்படுத்த வேண்டாம். இதனால் சருமம் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு உண்டு. சரும சிகிச்சை மருத்துவர் ஏதாவது சருமம் தடவிக் கொள்வதற்கான மருந்தை சிபாரிசு செய்திருந்தால், அதோடு நீங்கள் வழக்கமாகத் தடவிக் கொள்ளும் மேக்-அப் பொருளையும் பயன்படுத்தலாமா என்பதைக் கேட்டுத் தெளிவு பெறுங்கள்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

240 Supplement to Mangayar Malar June 2006



நகச்சுற்று வந்தால் படித்தவர்கள் கூட
அந்த விரல் நுனியில் ஒரு
எலுமிச்சைப் பழத்தை செருகி
விடுகிறார்கள். அப்போதுதான் அந்தப்
பகுதி சீக்கிரம் பழுக்குமாம்! இதனால்
மேலும் அவஸ்தைகள்தான்
உண்டாகும். எலுமிச்சையில் ஊறி
ஊறி, அதன் அமிலம் சருமப்
பகுதியைத் தின்றுவிடும். இதனால்
மருத்துவரை நாடுவது நல்லது.

பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





நகச்சுற்று வந்தால் படித்தவர்கள் கூட
அந்த விரல் நுனியில் ஒரு
எலுமிச்சைப் பழத்தை செருகி
விடுகிறார்கள். அப்போதுதான் அந்தப்
பகுதி சீக்கிரம் பழுக்குமாம்! இதனால்
மேலும் அவஸ்தைகள்தான்
உண்டாகும். எலுமிச்சையில் ஊறி
ஊறி, அதன் அமிலம் சருமப்
பகுதியைத் தின்றுவிடும். இதனால்
மருத்துவரை நாடுவது நல்லது.

பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 241

தினமும் இரவில் தூங்கப்
போகும்போது சுத்தமான
விளக்கெண்ணெய்
இரண்டு சொட்டுகள்
எடுத்து கண்களில்
விட்டுக்கொண்டால்
வெயிலின்
எரிச்சலிலிருந்து தப்பலாம்.
அதோடு கண்களும்
பளிச்சென்று இருக்கும்.
கண்களைச் சுற்றியுள்ள
கருவளையங்களும்
காணாமல் போகும்.



தினமும் இரவில் தூங்கப்
போகும்போது சுத்தமான
விளக்கெண்ணெய்
இரண்டு சொட்டுகள்
எடுத்து கண்களில்
விட்டுக்கொண்டால்
வெயிலின்
எரிச்சலிலிருந்து தப்பலாம்.
அதோடு கண்களும்
பளிச்சென்று இருக்கும்.
கண்களைச் சுற்றியுள்ள
கருவளையங்களும்
காணாமல் போகும்.



மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

242 Supplement to Mangayar Malar June 2006



அடிபட்டால் அந்த இடத்தில்
சுண்ணாம்பு தடவிக் கொள்வது
என்பது கிராமங்களில் மட்டுமல்ல;
நகரத்திலும் படிக்காதவர்களிடையே
இருக்கிறது. அடிபட்டுக் கொண்ட
இடத்தில் ஐஸ் ஒத்தடம்
கொடுத்தால் போதுமானது. அதை
விட்டு விட்டு காயத்தின் மீது
சுண்ணாம்பைத் தடவினால் அந்தப்
பகுதியில் உள்ள சருமம்
புண்ணாகி, செப்டிக் ஆகி, பலவித
விபரீதங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





அடிபட்டால் அந்த இடத்தில்
சுண்ணாம்பு தடவிக் கொள்வது
என்பது கிராமங்களில் மட்டுமல்ல;
நகரத்திலும் படிக்காதவர்களிடையே
இருக்கிறது. அடிபட்டுக் கொண்ட
இடத்தில் ஐஸ் ஒத்தடம்
கொடுத்தால் போதுமானது. அதை
விட்டு விட்டு காயத்தின் மீது
சுண்ணாம்பைத் தடவினால் அந்தப்
பகுதியில் உள்ள சருமம்
புண்ணாகி, செப்டிக் ஆகி, பலவித
விபரீதங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 243



உருளைக் கிழங்கை தோலுடன் சீவி, பருத்தித் துணியிலிட்டு சிறு சிறு மூட்டைகளாகக் கட்டுங்கள். இதை ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்து, குளிர்ந்ததும் கண்கள் மீது வைத்துக் கொண்டு ரிலாக்ஸ்டாக பத்து நிமிடம் ஓய்வெடுங்கள். கண்ணுக்கு அடியில் பை போல தொங்கும் சதை, நாளடைவில் இறுகி இளமையான தோற்றம் தரும்.



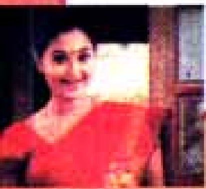
உருளைக் கிழங்கை தோலுடன் சீவி, பருத்தித் துணியிலிட்டு சிறு சிறு மூட்டைகளாகக் கட்டுங்கள். இதை ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்து, குளிர்ந்ததும் கண்கள் மீது வைத்துக் கொண்டு ரிலாக்ஸ்டாக பத்து நிமிடம் ஓய்வெடுங்கள். கண்ணுக்கு அடியில் பை போல தொங்கும் சதை, நாளடைவில் இறுகி இளமையான தோற்றம் தரும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

244 Supplement to Mangayar Malar June 2006



புருவங்களுக்கு நடுவே கோடுகள் தென்பட்டால் கூட அவை முகப் பொலிவைக் கெடுத்துவிடும். நெற்றியில் உள்ள தசைகள் உதவியுடன் புருவங்களை ஒன்றோடு ஒன்று நெருக்கமாகக் கொண்டு வாருங்கள். பிறகு முடிந்தவரை புருவங்களுக்கு நடுவேயுள்ள தூரத்தை அதிகப்படுத்துங்கள். மீண்டும் புருவங்களை விலகச் செய்து மேல் எழும்பும் சமயங்களில் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். இதன் காரணமாக கண் பகுதியில் உள்ள இரத்த ஓட்டம் சிறப்பாக அமையும். சருமம் அழகாகும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





புருவங்களுக்கு நடுவே கோடுகள் தென்பட்டால் கூட அவை முகப் பொலிவைக் கெடுத்துவிடும். நெற்றியில் உள்ள தசைகள் உதவியுடன் புருவங்களை ஒன்றோடு ஒன்று நெருக்கமாகக் கொண்டு வாருங்கள். பிறகு முடிந்தவரை புருவங்களுக்கு நடுவேயுள்ள தூரத்தை அதிகப்படுத்துங்கள். மீண்டும் புருவங்களை விலகச் செய்து மேல் எழும்பும் சமயங்களில் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். இதன் காரணமாக கண் பகுதியில் உள்ள இரத்த ஓட்டம் சிறப்பாக அமையும். சருமம் அழகாகும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்



Supplement to Mangayar Malar June 2006 245



சிலர் அவர்களது வயதுக்கு மீறிய தோற்றமளிப்பார்கள். இதில் சருமத்துக்கும் முக்கிய பங்கு இருக்கும். இவர்கள் இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன் நெய், பாதாம் எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயினால் முகத்தை மஸாஜ் செய்து கொள்ளலாம். அல்லது நறுக்கிய வெள்ளரிகளை முகத்தின் மீது பதியவைத்துக் கொள்ளலாம்.



சிலர் அவர்களது வயதுக்கு மீறிய தோற்றமளிப்பார்கள். இதில் சருமத்துக்கும் முக்கிய பங்கு இருக்கும். இவர்கள் இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன் நெய், பாதாம் எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயினால் முகத்தை மஸாஜ் செய்து கொள்ளலாம். அல்லது நறுக்கிய வெள்ளரிகளை முகத்தின் மீது பதியவைத்துக் கொள்ளலாம்.

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!
246 Supplement to Mangayar Malar June 2006



வியர்வை நாற்றத்துக்கு நம் உடல்
மட்டுமல்ல, நாம் அணியும் உடைகள்
கூடக் காரணமாக அமைந்து
விடுவதுண்டு. செயற்கை இழை
கொண்ட துணிகளில் துவாரங்கள்
இருப்பதில்லை என்பதால் இவற்றை
அணியும் போது துணியில் வியர்வை
தங்கி அதிக நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.
பருத்தி ஆடைகளில் இந்தத்
தொல்லை குறைவுதான்.

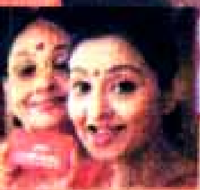


பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





வியர்வை நாற்றத்துக்கு நம் உடல்
மட்டுமல்ல, நாம் அணியும் உடைகள்
கூடக் காரணமாக அமைந்து
விடுவதுண்டு. செயற்கை இழை
கொண்ட துணிகளில் துவாரங்கள்
இருப்பதில்லை என்பதால் இவற்றை
அணியும் போது துணியில் வியர்வை
தங்கி அதிக நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.
பருத்தி ஆடைகளில் இந்தத்
தொல்லை குறைவுதான்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





தினமும் நாற்பது நிமிட சுறுசுறுப்பான நடைபயிலுங்கள். தக்க குருவிடம் மூச்சுப் பயிற்சி ஆலோசனைப் பெற்று பிராணாயமம் செய்யுங்கள். தூய காற்றை சுவாசியுங்கள். டென்னிஸ், நீச்சல், சைக்கிளிங் என ஏதாவது ஓர் உடற் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்யுங்கள். இரத்த ஓட்டம் சுறுசுறுப்பாகி சருமம் பளபளக்கும்.



தினமும் நாற்பது நிமிட சுறுசுறுப்பான நடைபயிலுங்கள். தக்க குருவிடம் மூச்சுப் பயிற்சி ஆலோசனைப் பெற்று பிராணாயமம் செய்யுங்கள். தூய காற்றை சுவாசியுங்கள். டென்னிஸ், நீச்சல், சைக்கிளிங் என ஏதாவது ஓர் உடற் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்யுங்கள். இரத்த ஓட்டம் சுறுசுறுப்பாகி சருமம் பளபளக்கும்.

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!
248 Supplement to Mangayar Malar June 2006



மூக்கின் வழியாக காற்றை நன்கு
உள்ளே இழுங்கள். சில நொடிகள்
சுவாசத்தை உள்ளேயே அடக்கிக்
கொண்டு நாக்கை வெளிப்புறமாக
நீட்டுங்கள். நாக்கினால் முகவாயின்
கீழ்ப்பகுதியைத் தொடுவது போன்று
இருக்கட்டும். அப்போது ஹா ஹா
என்ற ஒலியை உங்கள் வாயிலிருந்து
எழுப்பியபடி காற்றை வெளியே
வேகமாகத் தள்ளுங்கள். இந்தப்
பயிற்சிகள் உங்கள் முகத்தில்
சுருக்கங்கள் தோன்றுவதைத் தடுக்கும்.

பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





மூக்கின் வழியாக காற்றை நன்கு
உள்ளே இழுங்கள். சில நொடிகள்
சுவாசத்தை உள்ளேயே அடக்கிக்
கொண்டு நாக்கை வெளிப்புறமாக
நீட்டுங்கள். நாக்கினால் முகவாயின்
கீழ்ப்பகுதியைத் தொடுவது போன்று
இருக்கட்டும். அப்போது ஹா ஹா
என்ற ஒலியை உங்கள் வாயிலிருந்து
எழுப்பியபடி காற்றை வெளியே
வேகமாகத் தள்ளுங்கள். இந்தப்
பயிற்சிகள் உங்கள் முகத்தில்
சுருக்கங்கள் தோன்றுவதைத் தடுக்கும்.

பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்


CINTHOL

Supplement to Mangayar Malar June 2006 249

தேனுடன் பாலாடை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் வெள்ளரிச்சாறையும் விட்டு நன்றாக ஸ்மாஷ் செய்து ஒரு க்ரீம் போல ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். இதை இலேசாக உதடுகளின் மீது தடவிக் கொள்ளுங்கள். தடவியபின் விரல்களால் உதடுகளின் மீது சிறு சிறு வட்ட வடிவங்களாக மெதுவாகத் தேய்த்து விடுங்கள்.



பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப் பின் வெதுவெதுப்பான நீரில் கொஞ்சம் பஞ்சை நனைத்து, அதனால் உதடுகளைத் துடைத்து எடுங்கள். கரடுமுரடாகத் துடைக்க வேண்டாம். இப்படித் தொடர்ந்து சில நாட்கள் செய்து வந்தால் உதடுகள் பழைய நிறம் பெறும்.

தேனுடன் பாலாடை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் வெள்ளரிச்சாறையும் விட்டு நன்றாக ஸ்மாஷ் செய்து ஒரு க்ரீம் போல ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். இதை இலேசாக உதடுகளின் மீது தடவிக் கொள்ளுங்கள். தடவியபின் விரல்களால் உதடுகளின் மீது சிறு சிறு வட்ட வடிவங்களாக மெதுவாகத் தேய்த்து விடுங்கள்.



பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப் பின் வெதுவெதுப்பான நீரில் கொஞ்சம் பஞ்சை நனைத்து, அதனால் உதடுகளைத் துடைத்து எடுங்கள். கரடுமுரடாகத் துடைக்க வேண்டாம். இப்படித் தொடர்ந்து சில நாட்கள் செய்து வந்தால் உதடுகள் பழைய நிறம் பெறும்.

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!





Supplement to Mangayar Malar June 2006 251



முகத்தில் தோன்றும் முடி
உங்களைக் கவலைப்பட
வைக்கிறதா? முட்டையின்
வெள்ளைப் பகுதியை
சோளமாவுடன் கலந்து
பசையாக்குங்கள். அதை
முகத்திலும் கழுத்துப் பகுதியிலும்
தடவி உலர்ந்ததும் மெதுவாக
அந்தப் படலத்தை உரித்து
எடுக்க, முடி உதிர்ந்துவிடும்.



முகத்தில் தோன்றும் முடி
உங்களைக் கவலைப்பட
வைக்கிறதா? முட்டையின்
வெள்ளைப் பகுதியை
சோளமாவுடன் கலந்து
பசையாக்குங்கள். அதை
முகத்திலும் கழுத்துப் பகுதியிலும்
தடவி உலர்ந்ததும் மெதுவாக
அந்தப் படலத்தை உரித்து
எடுக்க, முடி உதிர்ந்துவிடும்.

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

252 Supplement to Mangayar Malar June 2006





Supplement to Mangayar Malar June 2006 253

குழந்தைகளைப்
பொறுத்தவரை எந்த
ஸ்பெஷல் சோப்பையும்
உபயோகிக்க வேண்டாம்.
வியர்க்குரு பவுடரும் தடவ
வேண்டாம். மெல்லிய
பருத்தி உடைகளை
அணிவித்தாலே போதும்.



குழந்தைகளைப்
பொறுத்தவரை எந்த
ஸ்பெஷல் சோப்பையும்
உபயோகிக்க வேண்டாம்.
வியர்க்குரு பவுடரும் தடவ
வேண்டாம். மெல்லிய
பருத்தி உடைகளை
அணிவித்தாலே போதும்.



மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

254 Supplement to Mangayar Malar June 2006



கண்களைச் சுற்றி கருவளையங்களா? மில்க் பௌடரை நீரில் கரைத்து ஒரு மெல்லிய துணியால் கண்களைச் சுற்றித் துடையுங்கள். பாலாடையும் வெள்ளரிச் சாறும் கலந்த கலவையை கண்களுக்குக் கீழே தடவி மசாஜ் செய்யுங்கள். மில்க் பௌடரையும் பன்னீரையும் கலந்து பேஸ்ட் போல ஆக்கி, அதைக் கண்களுக்கு மேலும் அடியிலும் தடவுங்கள். (இது உலராமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். உலர்ந்தால் சுருக்கங்கள் ஏற்படலாம்). பிறகு பஞ்சில் நீரைப் பிழிந்து துடைத்தெடுக்கவும். பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு சாதாரணத் தண்ணீரால் சுத்தம் செய்யுங்கள்.



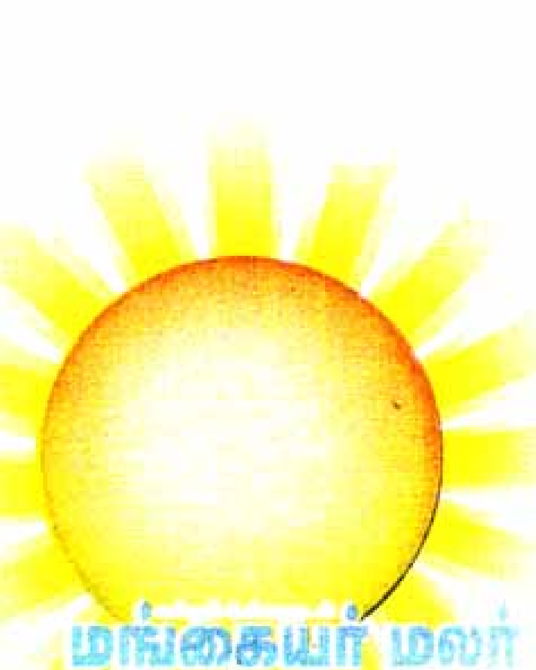
கண்களைச் சுற்றி கருவளையங்களா? மில்க் பௌடரை நீரில் கரைத்து ஒரு மெல்லிய துணியால் கண்களைச் சுற்றித் துடையுங்கள். பாலாடையும் வெள்ளரிச் சாறும் கலந்த கலவையை கண்களுக்குக் கீழே தடவி மசாஜ் செய்யுங்கள். மில்க் பௌடரையும் பன்னீரையும் கலந்து பேஸ்ட் போல ஆக்கி, அதைக் கண்களுக்கு மேலும் அடியிலும் தடவுங்கள். (இது உலராமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். உலர்ந்தால் சுருக்கங்கள் ஏற்படலாம்). பிறகு பஞ்சில் நீரைப் பிழிந்து துடைத்தெடுக்கவும். பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு சாதாரணத் தண்ணீரால் சுத்தம் செய்யுங்கள்.



Supplement to Mangayar Malar June 2006 255



வியர்ப்பது என்பது உடலின் ஓர் இயல்பான இயக்கம். வியர்வைக்குக் காரணம் அபோக்ரைன் சுரப்பிகள். இவை அதிகமாக அக்குளில் தங்குவதால் வியர்வை அதிகமாக வெளியேறுகிறது. தோலில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் வியர்வையுடன் கலக்கும்போது, துர் நாற்றம் எழுகிறது. பாக்டீரியா உயிர் வாழ லேசான ஈரப்பதம் அவசியம். எனவே ரோமம் படர்ந்த பகுதிகளில் இவை அதிகம் செயல்படுகின்றன. டால்கம் பவுடரை உடல் மீது - முக்கிய மாக வியர்வை சுரக்கும் பகுதிகளில் அதிகமாகவே தூவிக் கொள்ளுங்கள். குளித்தவுடன் இப்படித் தடவிக் கொள் வது நல்லது. தரமான நிறுவனங்களின் 'டியோடரண்ட்டு'களைப் பயன்படுத் தலாம்.



வியர்ப்பது என்பது உடலின் ஓர் இயல்பான இயக்கம். வியர்வைக்குக் காரணம் அபோக்ரைன் சுரப்பிகள். இவை அதிகமாக அக்குளில் தங்குவதால் வியர்வை அதிகமாக வெளியேறுகிறது. தோலில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் வியர்வையுடன் கலக்கும்போது, துர் நாற்றம் எழுகிறது. பாக்டீரியா உயிர் வாழ லேசான ஈரப்பதம் அவசியம். எனவே ரோமம் படர்ந்த பகுதிகளில் இவை அதிகம் செயல்படுகின்றன. டால்கம் பவுடரை உடல் மீது - முக்கிய மாக வியர்வை சுரக்கும் பகுதிகளில் அதிகமாகவே தூவிக் கொள்ளுங்கள். குளித்தவுடன் இப்படித் தடவிக் கொள் வது நல்லது. தரமான நிறுவனங்களின் 'டியோடரண்ட்டு'களைப் பயன்படுத் தலாம்.



சருமத்தில் கரும்புள்ளிகள்
தோன்றினால் அரை டீஸ்பூன்
எலுமிச்சைச் சாறோடு கிளிசரினைக்
கலந்து கரும்புள்ளிகள் மீது தடவினால்
அவை நாளடைவில் மறைந்துவிடும்.
மருதாணியோடு மஞ்சளைக் கலந்தும்
தடவலாம். ஒரு சின்னத் துண்டு
மஞ்சளுக்கு மூன்று இலைகள் என்கிற
விகிதத்தில் இந்தக் கலவை இருக்கலாம்.
வெற்றிலையில் கொஞ்சம் தேங்காய்
எண்ணெயைக் கலந்தும் இந்தப்
புள்ளிகளின் மீது தடவ, பலன்
கிடைக்கும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





சருமத்தில் கரும்புள்ளிகள்
தோன்றினால் அரை டீஸ்பூன்
எலுமிச்சைச் சாறோடு கிளிசரினைக்
கலந்து கரும்புள்ளிகள் மீது தடவினால்
அவை நாளடைவில் மறைந்துவிடும்.
மருதாணியோடு மஞ்சளைக் கலந்தும்
தடவலாம். ஒரு சின்னத் துண்டு
மஞ்சளுக்கு மூன்று இலைகள் என்கிற
விகிதத்தில் இந்தக் கலவை இருக்கலாம்.
வெற்றிலையில் கொஞ்சம் தேங்காய்
எண்ணெயைக் கலந்தும் இந்தப்
புள்ளிகளின் மீது தடவ, பலன்
கிடைக்கும்.



பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்





நமது உடலில்,
ஹைட்ரஜனும்
ஐயானும் சமச்சீரான
அளவில்
இருந்தால்தான், சருமம்
மினுமினுப்பாக
இருக்கும். அதைச்
சமமாக வைக்க,
முருங்கை, முள்ளங்கி,
ஆரஞ்சு, கற்றாழை
போன்றவை உதவும்.



நமது உடலில்,
ஹைட்ரஜனும்
ஐயானும் சமச்சீரான
அளவில்
இருந்தால்தான், சருமம்
மினுமினுப்பாக
இருக்கும். அதைச்
சமமாக வைக்க,
முருங்கை, முள்ளங்கி,
ஆரஞ்சு, கற்றாழை
போன்றவை உதவும்.

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

Supplement to Mangayar Malar June 2006


சுட்டெரிக்கும்
வெயில்தான்
சருமத்தின் முதல்
எதிரி. அதனால்
வெளியே
கிளம்பும்போது
தொப்பி, குடை,
கூலிங்கிளாஸ்
போன்றவற்றைக்
கட்டாயம்
பயன்படுத்துங்க...
இதனால் மேனி அழகு
குன்றாமலிருக்கும்.
பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்
CINTHOL


சுட்டெரிக்கும்
வெயில்தான்
சருமத்தின் முதல்
எதிரி. அதனால்
வெளியே
கிளம்பும்போது
தொப்பி, குடை,
கூலிங்கிளாஸ்
போன்றவற்றைக்
கட்டாயம்
பயன்படுத்துங்க...
இதனால் மேனி அழகு
குன்றாமலிருக்கும்.
பல தலைமுறைகளாக
உங்கள் ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்
CINTHOL

யாராவது கையுறைகளை
மாட்டிக் கொண்டாலேயே
அவர் யாரையோ கொலை
செய்யப் போகிறார்
எனுமளவுக்கு திகில்
சினிமாக்கள் நம்மை
நினைக்க வைத்துவிட்டன.
ஆனால் பிளாஸ்டிக்கும்
பருத்தியும் சம அளவில்
கலந்துள்ள கையுறைகளைப்
பயன்படுத்துவது
நல்லதுதான். கைகளுக்குப்
பாதுகாப்பு.



தொகுப்பு : குல்லூ

யாராவது கையுறைகளை
மாட்டிக் கொண்டாலேயே
அவர் யாரையோ கொலை
செய்யப் போகிறார்
எனுமளவுக்கு திகில்
சினிமாக்கள் நம்மை
நினைக்க வைத்துவிட்டன.
ஆனால் பிளாஸ்டிக்கும்
பருத்தியும் சம அளவில்
கலந்துள்ள கையுறைகளைப்
பயன்படுத்துவது
நல்லதுதான். கைகளுக்குப்
பாதுகாப்பு.



தொகுப்பு : குல்லூ

மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



இங்கு
கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் சருமப்
பராமரிப்பு பொதுவாக
அனைவருக்கும்
பொருந்தக்கூடியதுதான்
என்றாலும், சருமம் என்பது
சென்ஸிடிவானது. ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடக்கூடிய இயல்பு கொண்டது. எனவே மணிக்கட்டு போன்ற ஒரு சிறு இடத்தில் முதலில் பயன்படுத்திப் பார்த்து, அதில் எந்தவித அலர்ஜியும் உண்டாகவில்லை என்பது உறுதியான பிறகு முகத்துக்கும் பிற இடங்களுக்கும் பயன்படுத்துவது நல்லது.



இங்கு
கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் சருமப்
பராமரிப்பு பொதுவாக
அனைவருக்கும்
பொருந்தக்கூடியதுதான்
என்றாலும், சருமம் என்பது
சென்ஸிடிவானது. ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடக்கூடிய இயல்பு கொண்டது. எனவே மணிக்கட்டு போன்ற ஒரு சிறு இடத்தில் முதலில் பயன்படுத்திப் பார்த்து, அதில் எந்தவித அலர்ஜியும் உண்டாகவில்லை என்பது உறுதியான பிறகு முகத்துக்கும் பிற இடங்களுக்கும் பயன்படுத்துவது நல்லது.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * License post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar June 2006 issue



உத்திரவாதமான மேனிப் பராமரிப்பு
தலைமுறை தலைமுறையாக

50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, மேனிப் பராமரிப்பில் ஸின்த்தால் நம்பகமான சோப் என்று தொன்றுதொட்டு பெயர் பெற்றுள்ளது. ஸின்த்தால் சோப் மேனியின் எழிலை மேம்படுத்துகிறது. இதன் ஒப்பற்ற நறுமணம் நாள் முழுவதும் நீடித்து உங்களை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். எனவே ஸின்த்தால் பல தலைமுறைகளாக விசுவாசமான வாடிக்கையாளர்களை உருவாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை.



மேனிப் பராமரிப்பு என்றென்றும்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * License post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar June 2006 issue



உத்திரவாதமான மேனிப் பராமரிப்பு
தலைமுறை தலைமுறையாக

50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, மேனிப் பராமரிப்பில் ஸின்த்தால் நம்பகமான சோப் என்று தொன்றுதொட்டு பெயர் பெற்றுள்ளது. ஸின்த்தால் சோப் மேனியின் எழிலை மேம்படுத்துகிறது. இதன் ஒப்பற்ற நறுமணம் நாள் முழுவதும் நீடித்து உங்களை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். எனவே ஸின்த்தால் பல தலைமுறைகளாக விசுவாசமான வாடிக்கையாளர்களை உருவாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை.



மேனிப் பராமரிப்பு என்றென்றும்